КАК СТАТЬ ЛУЧШИМ ОТЦОМ → 13 СОВЕТОВ БЫВАЛЫХ

ИЮЛЬ 2016

Men's Health

ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ
ПРОПИСЫВАЕМ СЕКС ОТ ВСЕХ НЕДУГОВ
СТР. 54

ГУТЕН ОРГАН
ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ТЕЛО НЕ ЛОМАЛОСЬ

ОВОЩ ОГОНЬ!
ОСТРЫЙ ПЕРЕЦ СПАСАЕТ ТВОЮ ЖИЗНЬ

БОЛЕТЬ НЕ ВРЕДНО
7 ПРИЧИН БЫТЬ СПОРТИВНЫМ ФАНАТОМ

ФИТНЕС

ГОЛАЯ СИЛА
ПРАВИЛА НАТУРАЛЬНОГО БОДИБИЛДИНГА СТР. 84

КТО МЕШАЕТ ТЕБЕ СТАТЬ МИЛЛИОНЕРОМ
5 ГЛАВНЫХ ДЫР В ТВОЕМ БЮДЖЕТЕ

ЖЕСТКАЯ ВОДА
ВСЁ ПРО КЛИФФ-ДАЙВИНГ ИЗ ПЕРВЫХ РУК
СТР. 42

MHEALTH.RU

4 606895 000406 16007

16+

Реклама. Лазурь DOLCEGABBANABEAUTY.COM

DOLCE & GABBANA
light blue
DOLCE & GABBANA
light blue
POUR HOMME
EAU DE TOILETTE
DOLCE & GABBANA
light blue
EAU DE TOILETTE

Men's Health

07.16

54
Пройдите, пожалуйста, в процедурную

НА ОБЛОЖКЕ

42
ЖЕСТКАЯ ВОДА
Все про клифф-дайвинг из первых рук

54
ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ
Прописываем секс от всех недугов

56
КТО МЕШАЕТ ТЕБЕ СТАТЬ МИЛЛИОНЕРОМ
5 главных дыр в твоем бюджете

64
ОВОЩ ОГОНЬ!
Острый перец спасает твою жизнь

70
ГУТЕН ОРГАН
Что делать, чтобы тело не ломалось

74
БОЛЕТЬ НЕ ВРЕДНО
7 причин быть спортивным фанатом

80
КАК СТАТЬ ЛУЧШИМ ОТЦОМ
13 советов бывалых

84
ГОЛАЯ СИЛА
Правила натурального бодибилдинга

GIVENCHY

POUR HOMME

www.givenchybeauty.ru

«Селдико» ОГРН 1027739191578. Качество товара подтверждено Декларацией о соответствии. Реклама.

07.16

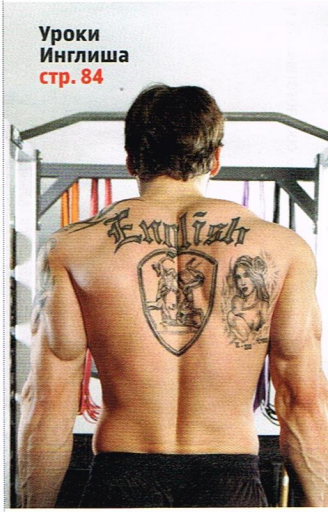
64
Смотри, какой здоровый перец!

ЭКСТРА
Правила жизни здорового мужчины

ЕСТЬ МЕСТО
46 Остров Паффин
Таких птиц ты еще не видел

РАЦИОН
48 Красные наступают
Любишь помидоры? Тебе сюда

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ
52 Короче, тут такое тело
Тим Робардс придаст тебе идеальную форму



Уроки Инглиша
стр. 84

ЭЛЕМЕНТАРНО
Склад бесценной информации

30 БЕГОМ С АСФАЛЬТА!
Зачем носиться по пересеченной местности

31 ОТВИСАЕШЬ РОВНО
Правила идеального гамака

33 НЕ ПОЖЕЛАЕШЬ ЛИ РАГУ?
Вкусное мясное варево из микроволновки

34 БЕЗ ДУШКА
Избавь форму от неприятного запаха

36 ОДНИМ ГЛАЗКОМ
Какое порно предпочитают смотреть девушки

И еще 8 энергичных заметок

Смешиваем белое с красным
стр. 48

В НОМЕРЕ

ЖИЗНЬ
58 Тело, не терпящее отлагательств
Валерий Спиридонов готовится к пересадке головы

GUERLAIN
L'HOMME IDÉAL
НОВАЯ ПАРФЮМЕРНАЯ ВОДА
L'HOMME
IDEAL
EAU DE PARFUM
GUERLAIN
GUERLAIN.COM
#LHOMMEIDEAL
«Селдико» ОГРН 1027739191578. Качество товара подтверждено Декларацией о соответствии. Реклама.

07.16

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

F.A.Q.
90 ГУТТАПЕРЧЕВЫЙ МАЛЬЧИК
Растяжка для сильных

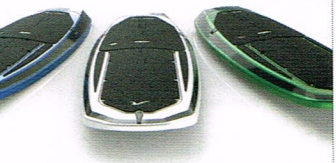
GUIDE TO STYLE

РЕШЕНИЕ
92 **Давай полегче**
В этой обуви ты будешь летать

ТРЕНД
94 **Короткая программа**
Пробил час шорт

ГАРДЕРОБ
96 **Канул в лето**
Все, что нужно взять с собой на море

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА
104 **Защищайтесь, сударь!**
Солнцезащитные средства для каждого



ЖЕЛЕЗО

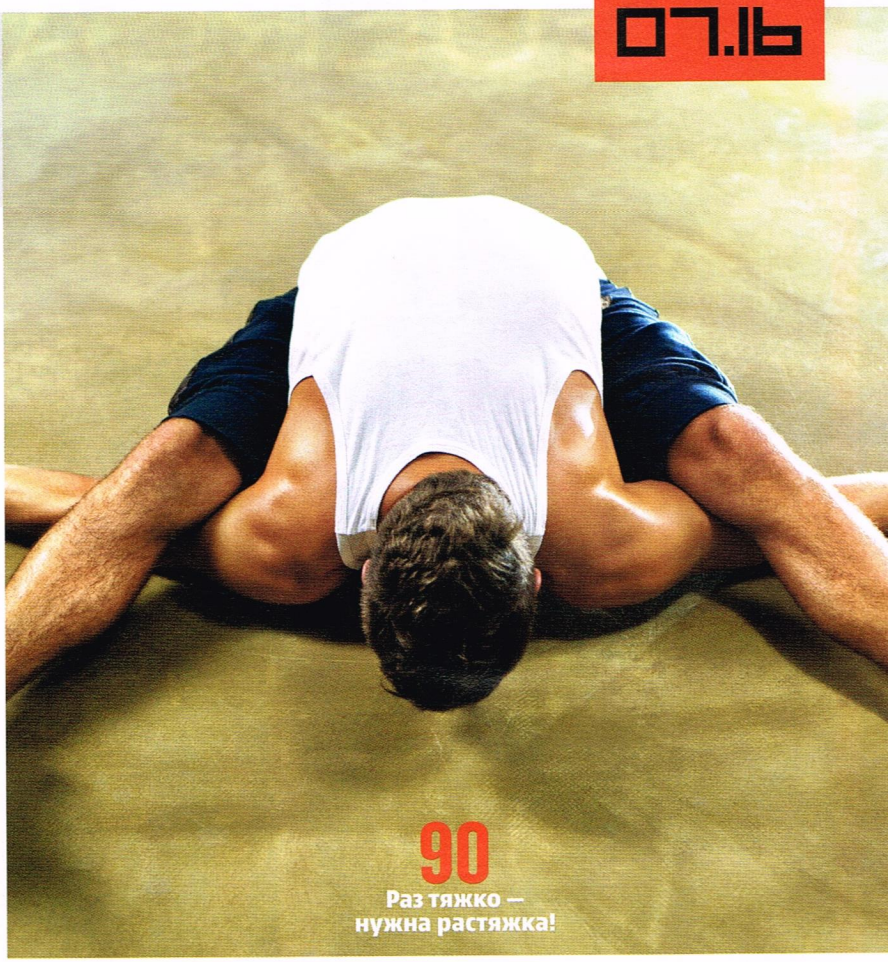
СКОРОСТЬ
106 **Настаиваем на воде**
Транспорт для рек и морей

ТЕСТ-ДРАЙВ
108 **Горячий вэн**
BMW 225i xDrive Active Tourer

109 **Хорошо сидим**
Skoda Superb

110 **Пожиратель километров**
Chevrolet Tahoe

111 **Новое железо**



90
Раз тяжко — нужна растяжка!

Избавляем от бедных привычек
стр. 56

НА ОБЛОЖКЕ:
ТИМ РОБАРДС,
ФИТНЕС-ТРЕНЕР.
ЕГО СОВЕТЫ — НА СТР. 52

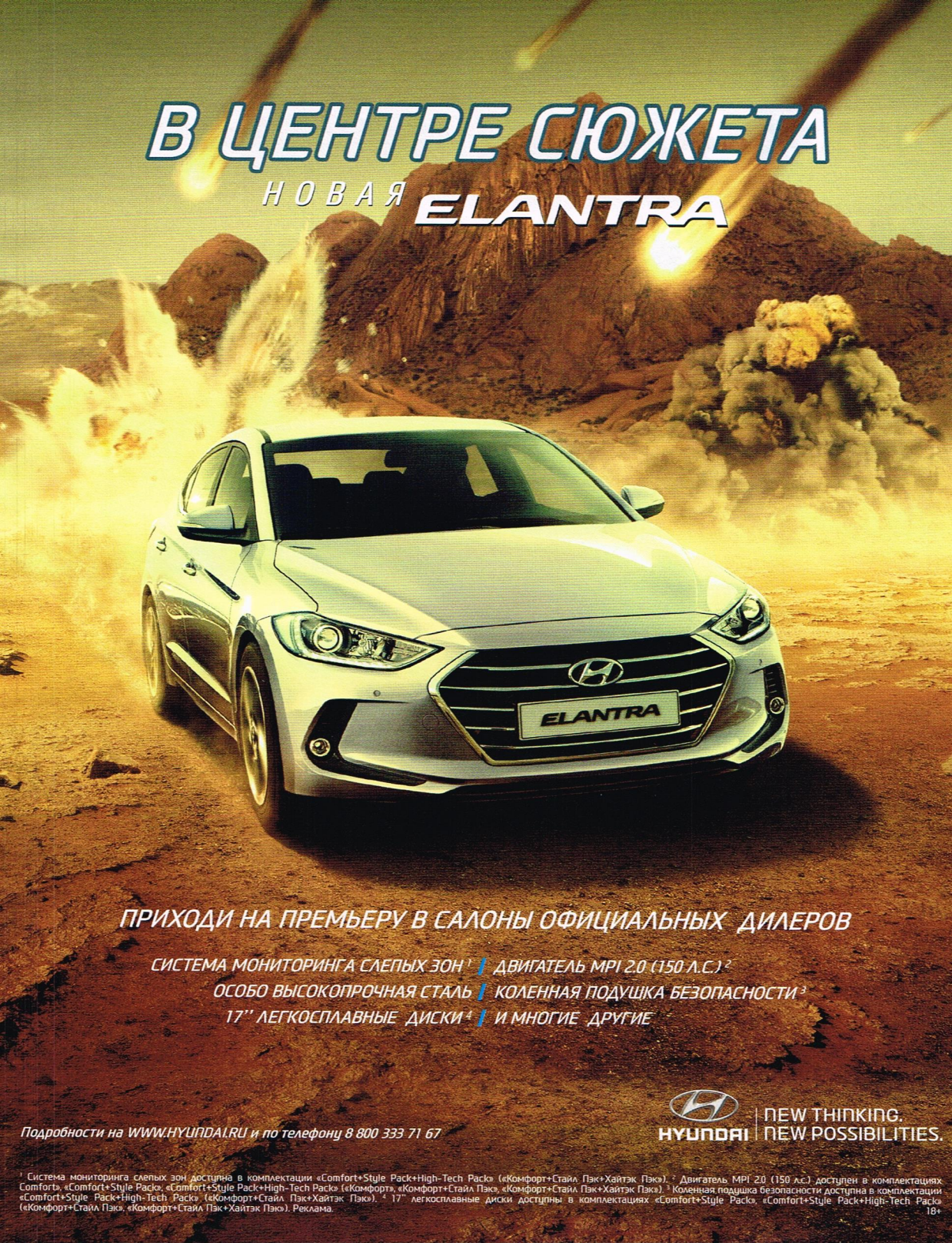
ФОТОГРАФ:
JASON IERACE

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

14 ФЕЙСКОНТРОЛЬ
16 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
18 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
19 О ЛЮДЯХ
20 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
22 ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА
23 ЖЕНСКИЙ РАЗРЯД
26 ЗВОНОК ДРУГУ
39 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
112 ХРОНИКА СОБЫТИЙ
114 ДЕТАЛИ
122 ЗАЛ СЛАВЫ

В ЦЕНТРЕ СЮЖЕТА

НОВАЯ ELANTRA



ПРИХОДИ НА ПРЕМЬЕРУ В САЛОНЫ ОФИЦИАЛЬНЫХ ДИЛЕРОВ

СИСТЕМА МОНИТОРИНГА СЛЕПЫХ ЗОН[1] / ДВИГАТЕЛЬ MPI 2.0 (150 Л.С.)[2]
ОСОБО ВЫСОКОПРОЧНАЯ СТАЛЬ / КОЛЕННАЯ ПОДУШКА БЕЗОПАСНОСТИ[3]
17'' ЛЕГКОСПЛАВНЫЕ ДИСКИ[4] / И МНОГИЕ ДРУГИЕ

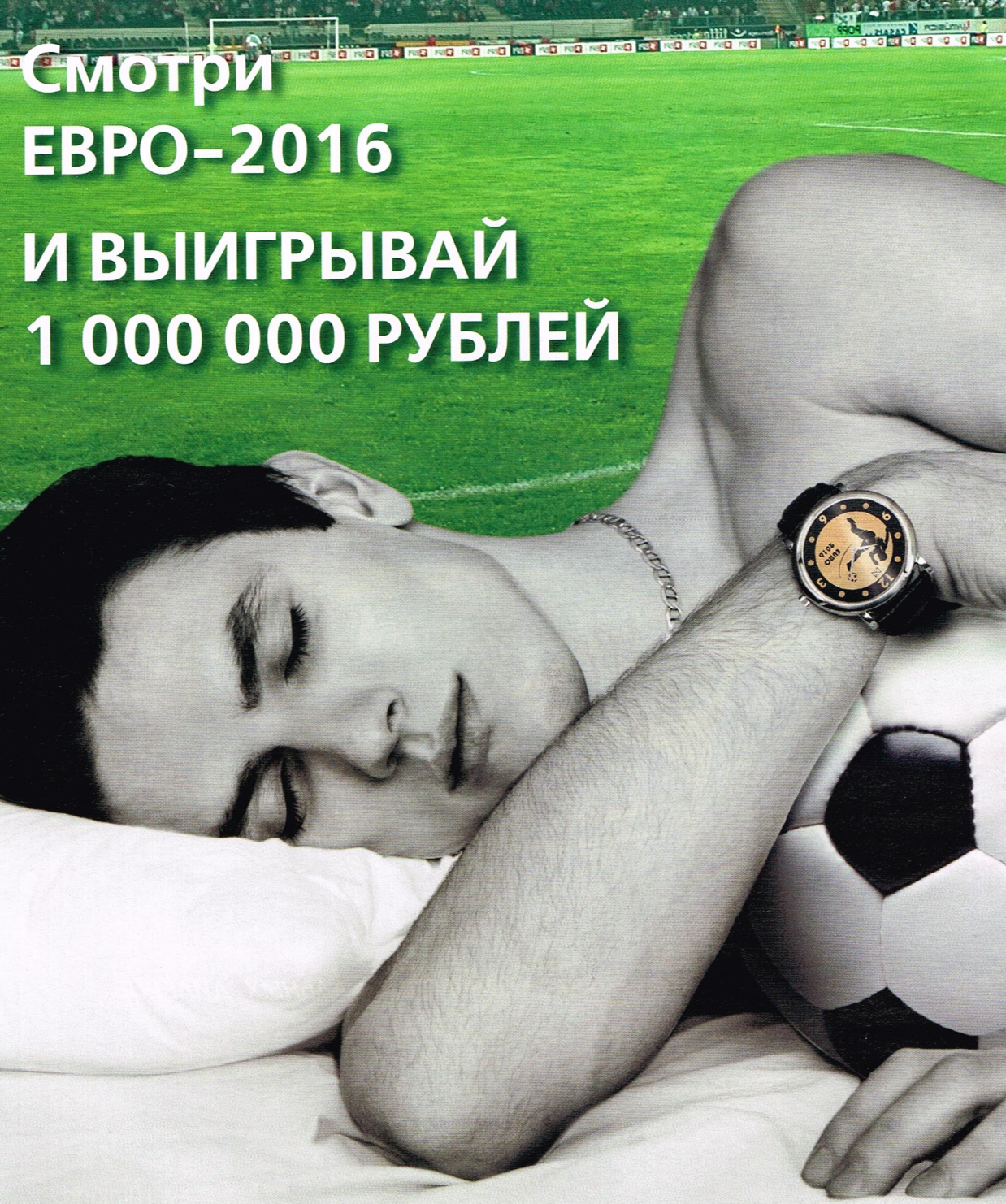
Подробности на WWW.HYUNDAI.RU и по телефону 8 800 333 71 67

HYUNDAI | NEW THINKING. NEW POSSIBILITIES.

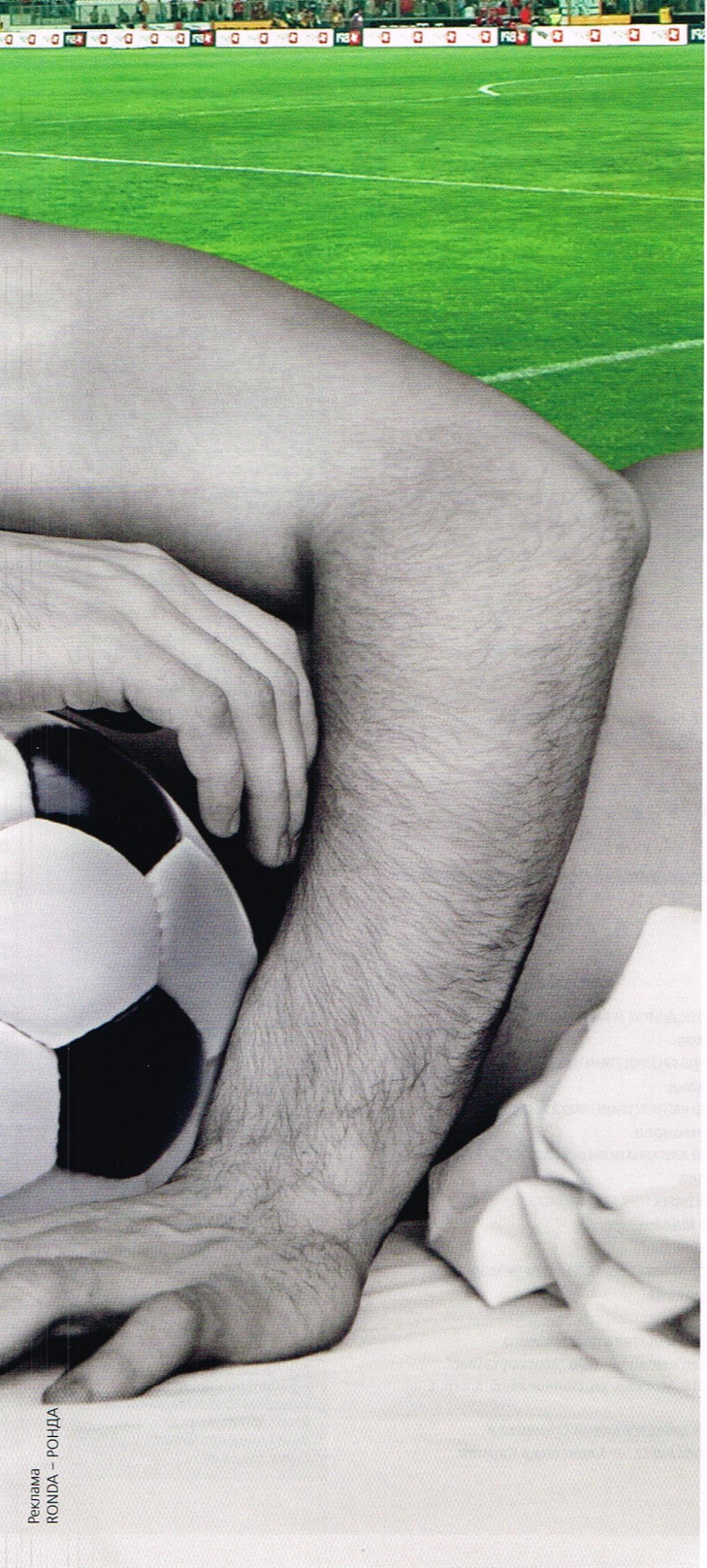
[1] Система мониторинга слепых зон доступна в комплектации «Comfort+Style Pack+High-Tech Pack» («Комфорт+Стайл Пэк+Хайтэк Пэк»). [2] Двигатель MPI 2.0 (150 л.с.) доступен в комплектациях Comfort», «Comfort+Style Pack», «Comfort+Style Pack+High-Tech Pack» («Комфорт», «Комфорт+Стайл Пэк», «Комфорт+Стайл Пэк+Хайтэк Пэк»). [3] Коленная подушка безопасности доступна в комплектации «Comfort+Style Pack+High-Tech Pack» («Комфорт+Стайл Пэк+Хайтэк Пэк»). [4] 17" легкосплавные диски доступны в комплектациях «Comfort+Style Pack», «Comfort+Style Pack+High-Tech Pack» («Комфорт+Стайл Пэк», «Комфорт+Стайл Пэк+Хайтэк Пэк»). Реклама.

18+

Смотри ЕВРО-2016 И ВЫИГРЫВАЙ 1 000 000 РУБЛЕЙ



Срок проведения конкурса: до 31.07.2016 г. Дополнительную информацию об организаторе, правилах проведения конкурса, количестве призов, сроке, месте и порядке их получения смотри на **sport.nikawatches.ru**



НИКА

ЮВЕЛИРНЫЕ ЧАСЫ И АКСЕССУАРЫ

Часы «НИКА» из памятной серии
Артикул 0100.0.9.44В, серебро 925°,
натуральная кожа, механизм Ronda 1062

Только в фирменных салонах «НИКА»
8 800 444 777 3
www.nikawatches.ru

Реклама
RONDA – РОНДА

Men's Health

Кирилл Вишнепольский

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР, РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР ЦИФРОВЫХ ИЗДАНИЙ MEN'S HEALTH

АРТ-ДИРЕКТОР, ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
Владислав Рябинин
ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
Антон Иванов
РЕДАКТОРЫ
Арсений Виноградов, Антон Зоркин
ПРОДЮСЕР, РЕДАКТОР РАЗДЕЛА КРАСОТЫ
Ольга Сабельникова
ФИТНЕС-РЕДАКТОР **Дмитрий Смирнов**
ДИРЕКТОР ОТДЕЛА МОДЫ
Георгий Костава
РЕДАКТОР ОТДЕЛА МОДЫ **Анастасия Громова**
КОНТРОЛЬНЫЙ РЕДАКТОР
Вера Полякова
ДИЗАЙНЕРЫ
Николай Егоров, Алексей Яковлев
ФОТОРЕДАКТОР **Павел Марьин**
ШЕФ-РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ MEN'S HEALTH
Дмитрий Сироткин

ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ
Николай Тарасов
РЕДАКТОР САЙТА MHEALTH.RU
Глеб Короленко
ДИЗАЙНЕР IPAD-ВЕРСИИ
Елена Котляр
МЕНЕДЖЕР РЕДАКЦИИ
Алиса Мовчан

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Елена Викторова, Даниил Глушко , Настя Ларкина

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health. В журнале также использованы шрифты Giorgio Sans и First Prize.

Маргарита Тырина

УПРАВЛЯЮЩИЙ ДИРЕКТОР MEN'S HEALTH, WOMEN'S HEALTH

КОРПОРАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР ПО ПРОДАЖАМ
Мария Каменская
РУКОВОДИТЕЛЬ НАПРАВЛЕНИЯ АВТО И ТЕХНИКА
Оксана Мащенко
СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ
Елизавета Кузина
АССИСТЕНТ ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ
Екатерина Колонтаева
КРЕАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР
Андрей Медин
МЕНЕДЖЕР ПО МАРКЕТИНГУ
Анна Акимова

СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР ПО РАБОТЕ С РЕКЛАМОДАТЕЛЯМИ
Максим Баикин
ФИНАНСОВЫЙ МЕНЕДЖЕР **Светлана Левицкая**

ФОТОСТУДИЯ
Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков

ДИРЕКТОР ПО ПОДПИСКЕ И РАСПРОСТРАНЕНИЮ
Антон Волков
МЕНЕДЖЕРЫ ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В МОСКВЕ
Ольга Девальд
МЕНЕДЖЕР ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В РЕГИОНАХ
Наталия Симонова
МЕНЕДЖЕР ПО АЛЬТЕРНАТИВНОМУ РАСПРОСТРАНЕНИЮ
Петр Шамаев
ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА ПО ПОДПИСКЕ
Александр Малеш

РУКОВОДИТЕЛЬ ГРУППЫ УПРАВЛЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВОМ
Ирина Широкова

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Москоутаймс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР **Елена Степанова**
КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР **Александр Карпов**

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:

Москва ООО "Трейдинг-Пресс", т.: (495) 748-52-32; ОАО "Агентство Роспечать", т.: (495) 921-25-50; ООО "Экспресс Медиа Маркет", т.: (495) 744-09-60; ООО "Пресс Логистик", т.: (495) 974-21-31; ЗАО "АРиА АиФ", т.: (495) 748-30-33; ООО "Сейлс", т.: (495) 660-33-98; ООО "МК-Сервис", т.: (495) 781-54-19; ООО "Ритейл Медиа Групп"/ООО "АПП МК-Подписка", т.: (495) 665-40-58; ООО "Рус Пресс", т.: (495) 933-08-32; ООО "МАП", т.: (495) 974-21-31; ООО "МедиаСелект", т.: (295) 788-33-54

Барнаул: АО "Роспечать Алтай", т.: (3852) 63-73-32
Владивосток: ООО "Строка", т.: (4232) 45-87-06
Волгоград: ООО "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04
Воронеж: ООО "Сегодня-Пресс Воронеж", т.: (4732) 71-10-50
Екатеринбург: ГК "Апрель Логистик", т.: (342) 345-28-01
Казань: ООО "Мир Прессы", т.: (843) 519-08-62
Калининград: ООО "Комсомольская правда Калининград — Новости 39", т.: (4012) 706-705
Краснодар: ООО "ЮгМедиа Пресс", т.: (861) 210-10-31; ООО "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-57-74
Нижний Новгород: ООО "АРПП Шанс Пресс", т.: (831) 416-80-09
Новосибирск: АО "АРПИ "Сибирь", т.: (383) 227-71-67
Пенза: ИП "Верстунин", т.: (8412) 57-93-43
Пермь: ИП "Еремин", т.: (342) 294-35-75
Пятигорск: ООО "Центропечать", т.: (8793) 97-91-13
Ростов-на-Дону: ООО "Ника Пресс", т.: (863) 262-30-87; ИП "Белоножко Е.Е.", "РДП "Мурена", т.: (863) 296-98-94
Самара: Самарское ОАО "Роспечать", т.: (846) 334-29-89; ООО "Самара-Пресс", т.: (846) 992-49-50
Санкт-Петербург: ООО "Нева-Пресс", т.: (812) 324-67-40; ООО "Метропресс", т.: (812) 275-10-58
Саратов: ООО "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-54-00
Тюмень: ООО "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 27-45-00
Ульяновск: ООО "Мозаика-Ньюс", т.: (8422) 41-46-22
Чебоксары: ООО "Прессмарк", т.: (8352) 55-10-63
Челябинск: ООО "Азбука", т.: (351) 268-99-11
Хабаровск: ООО "АП "Экспресс", т.: (4212) 79-37-49
Беларусь: ООО "Росчерк", т.: (10-375-17) 331-94-27(41); ООО "Медиа Логистик", т.: (10-37517) 297-92-69
Казахстан: ТОО КГП "Бурда Алатау Пресс", т.: (727) 311-12-87
Прибалтика: ООО "Сейлс", т.: (495) 660-33-98

RODALE INC.

RODALE INTERNATIONAL SENIOR VICE PRESIDENT
Robert Novick
EDITORIAL DIRECTOR, DIRECTOR CONTENT, RIGHTS AND PHOTOGRAPHY OPERATIONS
John Ville
EDITORIAL DIRECTOR, WOMEN'S HEALTH AND MEN'S HEALTH INTERNATIONAL
Laura Ongaro
EDITORIAL DIRECTOR, RUNNER'S WORLD AND BICYCLING
Veronika Taylor
ASSOCIATE EDITOR
Samantha Quisgard
SENIOR CONTENT MANAGER
Karl Rozemeyer
CONTENT COORDINATOR
Olga Sizova
EDITORIAL ASSISTANT
Natanya Spies

EXECUTIVE DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING
Kevin LaBonge
DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING
Angela Kim
DIRECTOR, GLOBAL MARKETING
Tara Swansen
INTERNATIONAL FINANCE MANAGER
Michele Mausser

© 2016 Rodale Inc.
Все права защищены.
Публикуется по лицензии Rodale Inc.
Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично, без предварительного письменного разрешения запрещено.

moscow times

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-63564 от 16 ноября 2015 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.

Тираж: 118 000 экземпляров
Цифровые копии журнала:
24 000 экземпляров

Июль 2016 (№ 213)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.
Дата выхода в свет: 14.06.2016
Цена свободная.

Адрес редакции:
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1,
т.: (495) 232-1750, факс: (495) 232-1761
Адрес для писем читателей в редакцию:
mh@imedia.ru

Категория информационной продукции 16+.

Отдел рекламы:
т.: (495) 232-1750, 232-3200, факс: (495) 232-9277
Отдел распространения:
т.: (495) 232-3200, факс: (495) 232-1760
Отдел подписки:
т.: (495) 232-9251, факс: (495) 232-1760

Отпечатано в типографии:
ООО "Первый полиграфический комбинат"
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

Подписной индекс:
80542 по каталогу Роспечати,
27217 по каталогу "Пресса России",
99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати,
29220 по каталогу "Пресса России",
75678 по каталогу "Почта России".

Запрещено к реализации на территории Казахстана.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США — Bill Phillips
АВСТРАЛИЯ — Luke Benedictus
БОЛГАРИЯ — Vladimir Konstantinov
БРАЗИЛИЯ — Sergio Xavier
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ — Toby Wiseman
ВЕНГРИЯ — Máté Pásztor
ГЕРМАНИЯ — Markus Stenglein
ГРЕЦИЯ — Vassilis Georgakakos
ИНДИЯ — Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ — Nino Sujudi
ИТАЛИЯ — Enrico Barbieri
ИСПАНИЯ — Jordi Martinez
КАЗАХСТАН — Ассет Абдиров
КИТАЙ — Zhou Song
МАЛАЙЗИЯ — John Ng
МОНГОЛИЯ — Munkhdelger Tuvshin
НИДЕРЛАНДЫ — Jan Peter Jansen
ПОЛЬША — Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ — Pedro Lucas
РУМЫНИЯ — Mihai Ghiduc
СЕРБИЯ и ЧЕРНОГОРИЯ — Ivan Radojcic
СИНГАПУР — Kelvin Tan
ТАИЛАНД — Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ — Fatih Büyükbayrak
ФИЛИППИНЫ — Allan Madrilejos
ФРАНЦИЯ — Patrick Guerinet
ХОРВАТИЯ — Robert Frkovic
ЮАР — Jason Brown
ЮЖНАЯ КОРЕЯ — Seung Kwan Paik

ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА — Francisco Cuevas
АРГЕНТИНА, АРУБА, ВЕНЕСУЭЛА, ГВАТЕМАЛА, ГОНДУРАС, ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА, КОЛУМБИЯ, КОСТА-РИКА, КЮРАСАО, САЛЬВАДОР, МЕКСИКА, НИКАРАГУА, ПАНАМА, ПЕРУ, ЧИЛИ, ЭКВАДОР

БЛИЖНИЙ ВОСТОК — Andrew Nagy
БАХРЕЙН, КАТАР, ОМАН, КУВЕЙТ, ОАЭ

ГЕРОИ И АВТОРЫ НОВОГО MEN'S HEALTH РАССКАЗЫВАЮТ, ЧТО УДИВИЛО ИЛИ ПОРАДОВАЛО ИХ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ ЭТОГО НОМЕРА. МОЖЕТ, И ТЫ ЭТИМ ЗАИНТЕРЕСУЕШЬСЯ?

Артем Сильченко

КЛИФФ-ДАЙВЕР

Перечитал "Графа Монте-Кристо" Александра Дюма — уникальная, по-моему, книга о любви, предательстве и дружбе. А еще участвовал в благотворительном забеге Wings for Life, люди во всем мире стартовали в одно и то же время. Интересный момент: на нас были закреплены gps-приемники, и финиш ждал не впереди, а догонял сзади в виде машины, которая двигалась с определенной скоростью от точки старта. Все собранные от мероприятия средства пошли на изучение травм спинного мозга.

МН Артем раскроет тебе все секреты прыгунов со скал на стр. 42.

Валерий Спиридонов

ПРОГРАММИСТ

Не мог пройти мимо классики — компьютерной игры Doom 4. Она хороша именно своей старомодностью: позволяет, не углубляясь в сюжет, получить удовольствие от shoot'n'run — именно то, что было в этих играх в середине 90-х!

МН Что чувствует человек, которому должны пересадить голову, узнаешь на стр. 58.

Андрей Нешитов

ФОТОГРАФ

Посмотрел фильм "Три девятки" Джона Хиллкоута, это криминальный триллер про полицейских, которые выполняют задания для мафии (причем для русской, как выясняется в процессе). Обожаю такое! До последнего непонятно, чем кончится, кого поймают и разоблачат, а кого нет!

МН Андрей делится впечатлениями о поездке к необитаемому острову Паффин на стр. 46.

Беар Гриллс

ПУТЕШЕСТВЕННИК

Провел несколько недель в путешествии по Африке, разведывал местность для съемок третьего сезона "Звездное выживание с Беаром Гриллсом". Отлично, можно начинать работать!

МН На стр. 80 Беар дает совет, как быть хорошим отцом.

Тим Робардс

ДОКТОР

Мне посчастливилось сесть за руль легендарного спорткара — AC Cobra 1963 года выпуска. Говорят, именно из-за "кобры" в Великобритании ввели ограничения скорости на дорогах. Садишься за руль такой машины — и все невзгоды как рукой отводит.

МН На стр. 52 Тим рассказывает, как создать себе идеальную мускулатуру.

ФОТО: RED BULL CONTENT POOL

На правах рекламы

Лучше «так» не удивлять.

Новая Rexona
Антибактериальный эффект
Помогает устранить причину запаха — бактерии.

*В 10x раз лучше защита. Без раздражения кожи.

Никогда не подведет

В 10 раз лучше защита — против бактерий по сравнению с использованием только обычного геля для душа без использования антиперспирантов Rexona Антибактериальный эффект (In-vivo micro test Unilever: сокращение числа бактерий, являющихся причиной неприятного запаха (Corynebacterium & Staphylococcus), в 10 раз через 5ч и 24 ч после нанесения, Unilever R&D, Port Sunlight, UK, январь-март 2014), обычный гель — один из не антибактериальных гелей для душа на рынке. New — новинка.

БУДЬ ЗДОРОВ, ФАНАТ!

ПРИЗНАЮСЬ: ДО ВПОЛНЕ ВЗРОСЛОГО ВОЗРАСТА я не любил спортивные зрелища. Я не ходил на стадионы, не прыгал с воплями у телевизора во время трансляции, не читал с жадным вниманием колонки Василия Уткина. Потому что не видел смысла. Ну ладно еще погонять в футбол самому: это и физкультура, и получаешь удовольствие от победы. Но наблюдать за чужими играми? Что за вуайеризм?

Кто ж знал, что именно в тот момент, когда ты (и еще сотни тысяч таких, как ты) с замиранием сердца следишь за атакой любимой команды, ты излечиваешься от депрессии, перестаешь думать о самоубийстве, укрепляешь сердце и сосуды (правда, при условии, что алкоголя будет немного). И нам даже не нужна победа. Если все закончится плохо, сотни незнакомых, но таких уже родных людей подставят тебе плечо и разделят с тобой твою боль.

В общем, о благотворном воздействии боления на твой организм ты прочтешь в расследовании МН на странице 74. Надеюсь, сделаешь выводы. А меня к этому делу приобщил мой дружок Ваня, выходец из Питера. Это на его совести граффити про "Зенит", которыми был исписан мой московский подъезд в 90-е годы. Однажды мы поспорили о чем-то важном, и его ставкой было: "Проиграешь — станешь фанатом "Зенита". Я проиграл. Ваня начал таскать меня на стадион. Поначалу это было мучительно, но потом, знаешь, что-то такое забрезжило в душе. Вот это удивительное чувство, что все парни с фанатской трибуны — это твое Племя.

Почему я не знал этого раньше? Потому что мой папа не интересовался спортивными зрелищами и не знакомил меня с ними, его страсть — рыбалка (я ее тоже люблю, понятно, почему). Но я теперь (спасибо Ване и британским ученым), когда играет наша сборная по чему угодно (биатлон, кстати, — Вещь!) — усаживаюсь перед теликом с сыном Ильей. Мы с ним кричим, машем руками, обнимаемся в нужные моменты — чувствуем единение, одним словом. И тебе советую.

Кирилл Вишнепольский,
главный редактор

4 СОВЕТА ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

1

Самое комфортное положение в гамаке — это когда ты лежишь не по центру, а наискосок. Так меньше изгибается спина.
СТР. 31

2

Если наутро важная презентация, вечером займись сексом. У тех, кто следовал этому совету, меньше скакало давление.
СТР. 55

3

На улице дождь? Что ж, отличная погода для серфинга или других веселых вещей вроде забега по лужам! Покажи детям: когда большинство людей сидит по домам, самым прекрасным может быть выйти наружу.
СТР. 81

4

Делай упражнения спиной к зеркалу! Только тогда ты сможешь не просто видеть, что происходит, а чувствовать, какие мышцы и суставы находятся в движении.
СТР. 85

ФОТО: ЕГОР ВАСИЛЬЕВ; ВИЗАЖ: ОЛЬГА ПОПОВА

GO PRO / THE NORTH FACE / PENFIELD / PATAGONIA / CLARKS / POLER / ARC'TERYX / BLUNDSTONE / SNOW PEAK / SPERRY
OSTROV — МАГАЗИН ДЛЯ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ
И АКТИВНЫХ ГОРОЖАН
Ostrov
ostrov.io
ОДЕЖДА / ОБУВЬ / АКСЕССУАРЫ / СНАРЯЖЕНИЕ
реклама 16+
При поддержке:
The Moscow Times,
Men's Health,
National Geographic
facebook.com/ostrov.io
twitter.com/Ostrov_store
instagram.com/ostrov.io

ПИСЬМО МЕСЯЦА

ЧИТАТЕЛЬСКИЕ ГЕНЫ

Я поклонник MH более трех лет, хотя профессия особо не связана с тематикой журнала, но как мужчина приветствую посылаемую вами в массы информацию. Некоторые вещи воплощаю в жизнь. Некоторые секреты помогли сделать женой непревзойденную красавицу, которая многим была не по зубам. Ваш журнал стал частью моей ДНК, что передалось при зачатии и генам моего сына. Теперь в восемь месяцев он активный и самый юный читатель MH! Думаю, этап сказок мы прошли и приступили к более важным вещам.

НИКОЛАЙ, 37 ЛЕТ, БОБРУЙСК, БЕЛАРУСЬ

MH Николай, специально для тебя в этом номере статья о том, как воспитать сына, но это не единственный наш подарок. Получай боксеры DIM 3D Flex Air, которые наверняка понравятся и тебе, и твоей непревзойденной красавице жене.

Тянет под воду

Совершенство природы в виде тела белухи — эталон корпуса подводной лодки... Читал в умной книге про китов и дельфинов, что не раньше чем через 200 лет человечество сможет распознать их язык общения... Зацепила статья про белух, пойду с дочкой в дельфинарий схожу, благо рядом.

GROG

О, слепни!

В статье "Маленькие гадости" за май месяц в разделе про слепней написано, что их в России 200 000 видов. Вообще-то их всего 4400 видов, из которых на территории СНГ живут около 200. Не пугайте читателей, пожалуйста.

С УВАЖЕНИЕМ, ЧЕРНОБРОВКИН ВИКТОР

Отбил атаку

Вот вы такие простые, все те, кто говорит: нужно меньше нервничать; занимайся спортом; ходи в бассейн; занимайся йогой; меньше пей. А вы сами хоть раз испытывали на своей шкуре паническую атаку? Испытывали вы этот непонятный страх и неконтролируемую панику? Не все так просто, как вам может казаться. Когда существует такая проблема, может и не обойтись без помощи специалиста. У меня вроде это прошло, я справился сам. И, к слову, я всю жизнь регулярно занимаюсь спортом и вообще стараюсь не нервничать. Но тем не менее столкнулся с данной проблемой.

ALEKSANDR

Лошадь, я тебя люблю

Общение с лошадьми — одно удовольствие, мне немного удавалось кататься на конях, но даже тот час прогулки я помню до сих пор. В них есть сила, грациозность, стать. Эмоционально всё понимают — стоит только посмотреть в глаза. Как вспомнишь, так иногда думаешь: как классно, когда показывают ковбоев, живущих на ферме, пасущих скот на лошадях в сказочно красивых долинах. Лошади как дельфины — психологически успокаивают и лечат просто своим присутствием и прикосновением. Люблю их, но сзади все равно боюсь подходить.

ВЛАДИМИР

РЕПЛИКИ С САЙТА MHEALTH.RU О РАЗНОМ

Эти все "стэтхемы" — жоп-звезды! В аэропортах куда ни глянь, везде какую-нить шнягу рекламируют.

Чего только не повыдумывают, чтоб пациентов побольше создать...

Парадокс: знаю, как галстук завязать тремя способами, но никогда его не носил и желания нет носить в будущем.

Кажется, уже психологи доказали, что все сюсюкания — это отклонение и далеко не в лучшую сторону, предтеча дебилизма.

Любой стресс могут вылечить тишина, природа, смена обстановки и новое увлечение.

Автор письма месяца в августе получит плавательные шорты Vilebrequin

У телеоператора Борисовича (это фамилия) жил кот Ричард — жуткий мизантроп и социофоб. Когда Ричи брали потискать, он от стыда и презрения хватался одной лапой за сердце, другой за голову.

У Ричарда была слабость: он обожал кататься на детском самосвале. Становился передними лапами в кузов и толкал машину по коридору, потом разворачивался и толкал ее в другую сторону. Очевидно, в прошлой жизни кот был камазистом.

Борисович уверял, что Ричард мог так кататься часами — но только когда его никто не видел. Он не опускался до того, чтобы развлекать публику. Чтобы увидеть Ричи за работой, приходилось подглядывать через щель в дверном проеме. Вот ведь расклад: дал бог таланта, да не дал тщеславия. Какая-то очень перельмановская история.

У людей-то все наоборот. Вон мой друг Собакин в двенадцать лет выучился на уроках древнегреческого шевелить ушами, так до сих пор каждому норовит продемонстрировать свою незаурядность. Даже вице-губернатора одного впечатлил. И это еще ничего. До того как Собакин растолстел, он еще нижний брейк исполнял на всех торжествах независимо от повода.

Ну, понятно же. Бахвальство, чванство и фанфаронство — в человеческой природе. Удивительно другое. С недавних пор я стал замечать, что с возрастом люди начинают потихоньку корректировать свою биографию, делают ее увлекательнее задним числом. Дописывают какие-то малозначительные подробности, дорисовывают детали.

Недавно мы с одноклассником вспоминали, как ходили драться школа на школу. Чуть не подрались. Я же помню, что всех бойцов было от силы человек тридцать и никого, к счастью, не покалечили. А одноклассник мой помнит, что бились примерно сто человек, троих увезла скорая. Удивительно же.

Сначала я искренне думал, что дело в плохой памяти, — я и сам не помню половины историй, которые про меня рассказывают. Но, кажется, память тут ни при чем. Семнадцать лет назад мы с Собакиным и однокурсником Гришей отправились на рок-концерт в соседний город. Ближе к финалу Гриша, увлеченный рыжеволосыми нимфами, потерялся, так что возвращались мы вдвоем. Злоупотребили пивом, проспали свою станцию и в итоге прыгали с поезда, когда тот немного сбавил ход перед мостом. Слава богу, ничего не сломали и даже не потеряли. Как добрался Гриша, я не знаю. Но спустя десять лет он вдруг то там, то сям начал вспоминать, как вместе с нами прыгал с новосибирского поезда. Приводил какие-то обрывки разговоров. Рассказывал, как жаль ему было порванных джинсов. И до сих пор рассказывает. Не знаю, зачем. Знаю только, что его с нами не было.

Может, именно такого штриха не хватало на картине Гришиной юности?

Или другой пример. Давным-давно я снимал квартиру у круглого как колобок старичка. Пару раз дедушка вздыхал, что годы пролетели слишком быстро, а ведь когда-то и он подавал надежды. Второй разряд по гребле, между прочим. Потом старик умер, квартира досталась его тощей угрюмой сестре. Как-то мы вспоминали бывшего хозяина, и я сказал, что второй разряд по гребле — это круто. Собеседница моя расхохоталась в выцветший платок. Оказывается, наш Колобок никогда не занимался греблей, всю жизнь боялся воды, а второй разряд себе придумал ближе к пятидесяти. Все сделали вид, что так и было.

Наконец, я на прошлой неделе стал свидетелем гениальной ссоры. На юбилее одного известного портала поругались два бывших сотрудника. Один утверждал, что это он придумал название сайта — причем с похмелья. Второй клялся, что помнит, как его осенило прямо в кинотеатре. Они ругались так убедительно, что я поверил обоим. А потом приехал генеральный директор и рассказал мне, что название им досталось в наследство от старого сайта. То есть никто из присутствующих его не придумывал. Но уж поверьте, эти ребята — а я-то видел на свете врунов — явно верили в то, что говорят. Такое ощущение, что каждому их них не хватало для успокоения этой мелкой детали, и они в нее, не сговариваясь, поверили.

Вот это, последнее, и не дает мне покоя. А вдруг я, не самый, чего уж там, храбрый и удачливый человек, тоже живу чужой, придуманной жизнью, сам того не подозревая?

Ричи, Ричи, как я тебя понимаю.

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КРУЗЕНШТЕРН

КОММЕНТАРИЙ MEN'S HEALTH

Напоминаем три главных правила хвастовства, если уж без него не обойтись:

1. Рассказывай об эмоциях, а не о достижениях. Не терпится рассказать о своих путешествиях? Мачу-Пикчу должен появляться в разговоре не как иллюстрация того, что у тебя есть деньги на билет до Перу, а потому что тебя действительно будоражит история доколумбовой Америки.

2. Хвастай вскользь. Допустим, ты и правда много путешествуешь и у тебя хорошая память. Поинтересуйся, куда собеседник едет на Новый год. Если туда, где ты уже бывал, расскажи, как найти прекрасный ресторанчик, куда ходят только местные. И вот ты уже не просто хвастаешься, а оказываешься источником ценной информации.

3. Смягчай правду. Предположим, ты чемпион мира по триатлону. Сначала упомяни, что бегаешь. А когда разговор вернется к этой теме, добавь, что да, ты пробежал парочку марафонов, но не сказать, что в конце дистанции смотрелся молодцом. Пусть собеседник сам оценит твои достижения.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: НАСТЯ ЛАРКИНА

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Прочитал в интернете, что от фруктов можно растолстеть. Это правда?

VAKOM

ЭРИК РИММ, ПРОФЕССОР КАФЕДРЫ ЭПИДЕМИОЛОГИИ И ДИЕТОЛОГИИ ГАРВАРДСКОЙ ШКОЛЫ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ (США)

В интернете можно найти много ереси насчет питания, но эта прям отборная. Действительно, излишки любой еды — особенно с большим содержанием фруктозы — в конце концов приводят к ожирению. Но это вовсе не значит, что антоновка работает точно так же, как бабушкина шарлотка из этой самой антоновки. Более того, согласно исследованию, проведенному в Гарвардской школе общественного здравоохранения, каждая регулярная ежедневная порция фруктов за четыре года приводит к уменьшению жировой массы на 200 граммов. Порция — это примерно горсть; самые жиросжигающие — это голубика, яблоки, чернослив, груши. Но при всем при этом, конечно, надо понимать, что ежедневный килограмм сладкого винограда на ночь до добра точно не доведет.

ФОТО: DAVID SYKES, GETTYIMAGES.RU

Я очень люблю лечебную минеральную воду — "Боржоми", "Ессентуки" и так далее, но проблем со здоровьем нет. Она мне нравится по вкусу, и я выпиваю где-то по литру в день просто так. Не нанесет ли это вред моему здоровью?

АЛЕКСАНДР АЛЯБЬЕВ

АНДРЕЙ СЫЧЕВ, ВРАЧ-ХИРУРГ КЛИНИКИ "МЕДИКСИТИ", ЭКСПЕРТ ПО ЗДОРОВЬЮ MHEALTH.RU

Вода делится на лечебную, лечебно-столовую и столовую. Как ты правильно заметил, "Боржоми", "Ессентуки" и им подобные относятся к лечебным. А значит, пить их следует либо изредка, либо небольшими объемами после тренировок, либо такими же порциями при определенных проблемах со здоровьем. Избыточное длительное употребление высокоминерализованной воды может спровоцировать образование камней в почках и желчных путях, а также другие обменные нарушения. Будет обидно получить проблемы со здоровьем, употребляя лечебную воду. Также не стоит пить дистиллированную воду, поскольку в ней содержание солей, наоборот, понижено. Без ограничений можно и нужно вливать в себя столовую или, как еще ее называют, питьевую воду.

Занимаясь на беговой дорожке, я прям слышу, как тяжело я на нее наступаю. Можно ли научиться бегать легче?

ИВАН

АДАМ ПЬЕР, ТРЕНЕР, СПЕЦИАЛИСТ ПО КИНЕЗИОЛОГИИ

Можно. Обрати внимание на то, как ты бежишь. Наверное, шаги у тебя широкие и редкие, так? И ты каждый раз буквально обрушиваешься на пятку, рискуя уйти из спортзала с усталостным переломом стопы, болью в коленях и голенях. Вместо этого попробуй делать короткие и частые шаги (в ритме как минимум 160 шагов в минуту; используй метроном в смартфоне, чтобы не выбиваться из темпа). Не увеличивая скорость дорожки, попробуй пару минут бежать в этом темпе, быстро перебирая ногами, а потом вернись в свой обычный ритм. Чувствуешь разницу? Чем короче и быстрее шаги, тем мягче и легче ты касаешься поверхности.

"НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?"

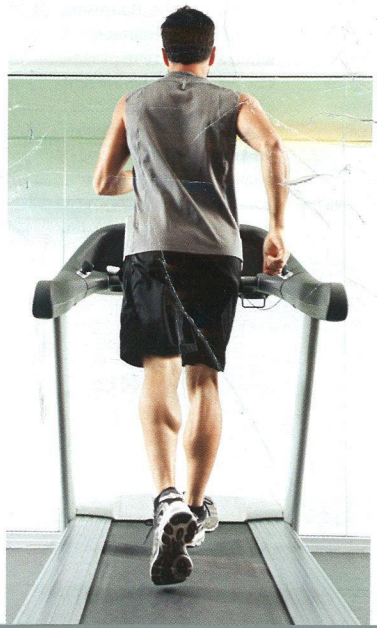
Не люблю, когда мне делают минет. Кому ни расскажу об этом — все смотрят на меня как на инопланетянина. Со мной все в порядке?

СТЕПАН

ДЕББИ ХЕРБЕНИК, СЕКСОЛОГ, ДОЦЕНТ ШКОЛЫ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПРИ ИНДИАНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ (США)

Ситуация нестандартная, конечно, но тревожить она тебя не должна. Ну и что, что тебе не нравится минет. Может, тебе просто скучно. Или тебе попадались дамы, которые не следят за зубами в процессе. Или однажды все прошло так плохо, что ты даже мысли не допускаешь о том, чтоб повторить. Каковы бы ни были причины, главное — то, что ты знаешь, что тебе нравится, а что нет (многие и этим знанием не обладают). Так что если твой вопрос на самом деле заключается в том, как сообщить о твоих предпочтениях девушке, то мой ответ таков: ничего не стесняйся и говори прямо. И не забудь предложить взамен что-нибудь такое, что тебя по-настоящему заводит.

○ НЕНОРМАЛЬНЫЙ ● НОРМАЛЬНЫЙ



Иногда плохо сплю — и потом весь день разбитый. Как быстро восстановиться после дурацкой ночи?

ЮРИЙ

РАССЕЛ РОЗЕНБЕРГ, ГЛАВА НАЦИОНАЛЬНОГО ФОНДА ИЗУЧЕНИЯ СНА (США)

Не удалось поспать долго — поспи чуть-чуть. А именно — 26 минут. Проведенное сотрудниками НАСА исследование продемонстрировало, что такая вот кратковременная отключка в дневное время позволяет повысить работоспособность и внимательность. Но не вздумай спать дольше, иначе проснешься совсем как зомби, мутный и раздражительный. Нет возможности вздремнуть? Выйди прогуляться. Натуральный дневной свет подавляет выработку гормона сна мелатонина, плюс к этому движение заставляет мозг работать активнее. Ну и кофе, конечно, выпей, но не налегай на него: твоему организму все равно более 350 мл американо не требуется — он просто не усвоит больше.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА

С АРИНОЙ ВИНТОВКИНОЙ

Есть девушка, мы друг другу нравимся, но серьезных отношений она заводить не хочет, так как скоро меня призовут в армию. С одной стороны, она безумно хочет быть со мной, с другой — боится остаться одна на год. Меня, если честно, это подвешенное состояние не устраивает. Как быть?

АРТЕМ

Тём, ты не поверишь, но и в моей жизни был этап поджидания парня из армии. И я тебе так скажу: это было ужасно! Ужасно тяжело. Ужасно глупо. Ужасно бессмысленно. В том числе и потому, что через два года он вернулся совершенно другим человеком, и с этим "новым Димой" нам было категорически не по пути. То есть дождаться-то я его дождалась, но потом мы скоропостижно расстались. Тебя приветствует Капитан Очевидность, но: любить — это желать счастья тому, кого ты любишь. А то, на что ты намерен обречь девушку, на счастье не похоже. Вот прям ни капли. Твое, как ты это назвал, подвешенное состояние — ничто по сравнению с тем, что на нее свалится. И будь я мужчиной в полном расцвете сил, принявшим решение отдать долг Родине, я бы перед разлукой не натягивала вожжи до треска, а наоборот — слегка бы их приспустила. Не требовала бы никаких нотариально заверенных клятв "долго ждать и сгорать от любви" и так далее. Достойно исполняй свой воинский долг, а как вернешься — вот тогда и поговорите про серьезные отношения.

Мне 33, но с противоположным полом все эти годы как-то не складывалось. И вот встретил девушку на 10 лет младше, понравились друг другу, начали встречаться. Все бы хорошо, но мне не дает покоя то, что она толком не знает, чем хочет заниматься, ни на одном рабочем месте долго не задерживалась. Решила осваивать web-дизайн — запала хватило меньше чем на месяц... Можно ли как-то помочь ей найти себя? Или лучше даже не пытаться и просто разойтись?

АЛЕКС

Я бы посоветовала попробовать третий вариант: оставить подругу в покое наедине с ее творческими планами (или их временным отсутствием). Понимаю, сложно. Понимаю, так и тянет вмешаться, включиться и тучи развести руками. Особенно при условии, что так долго не складывалось с противоположным полом, и очевидно, у тебя есть запал вот сейчас-то выложиться по полной программе. Но, по моему убеждению, расставаться только потому, что 23-летняя особа не торопится стать специалистом в какой-либо области (при условии, что все остальные ее "компетенции" тебя устраивают), — по меньшей мере странно. Ты, дорогой Алекс, упускаешь из виду главное. Девушка твоя, в первую очередь, не взрослый, а отдельный человек. А у каждого из нас не только свой путь, но и своя траектория и скорость движения.

Сел я недавно рядом с девушкой в общественном транспорте, и она начала поправлять прическу, смотреть по сторонам и копировать мои движения. Значит ли это, что она заинтересована во мне, или у нее гормоны, может, играют? Что это было?

GREEN

Ох, чует мое сердце, что где-нибудь на женском форуме сейчас висит вопрос в духе: "Сидела в транспорте рядом с симпатичным парнем. Обозначала ему свою симпатию разве что не сигнальными ракетами. А он — ноль реакции. Что это было?" Как по мне, без разницы — заинтересована девушка, гормоны у нее играют или она почувствовала заинтересованность на фоне буйства гормонов. Твое присутствие в пространстве явно вызвало у незнакомки общий оживляж. И тебе бы как-то на него отреагировать, хоть улыбкой... Так что на твой вопрос я отвечу, что это была упущенная возможность.

Нужен женский взгляд на твою проблему? Задай вопрос Арине Винтовкиной
mhealth.ru/advice/sex/

РАЗГОВОРНИК

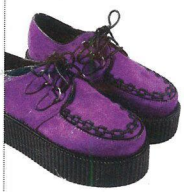
В этой маленькой рубрике мы делаем большое дело: объясняем тебе непонятные женские слова. Так что теперь не удивляйся, если в ее речи вдруг появятся...

ЧОКЕРЫ

Чокер — разновидность ожерелья, которое очень плотно прилегает к шее. Похоже на красивый ошейник. Дословно "чокер" — это "душитель".

КРИПЕРЫ

Узнаваемые ботиночки или кеды в ретростиле на очевидно толстой подошве. Делают даму выше, хотя сами — без каблука.



КРОП-ТОПЫ

Это женская майка, футболка, одним словом — верх, но короткий, оставляющий живот открытым. Кроп-топ — это короткий топ. С пупком наружу.

ФОТО: МИА "РОССИЯ СЕГОДНЯ"

УРСУЛА КОРБЕРО

Мы задали три вопроса горячей испанской актрисе, спортсменке и красавице — героине июльской обложки журнала Women's Health.

ВОЗРАСТ: 26 ЛЕТ

ЖИВЕТ: ИСПАНИЯ

РОСТ: 163 СМ

ВЕС: 52 КГ

СНЯЛАСЬ В СЕРИАЛАХ "ДНИ СЛАВЫ" (2012), "ИЗАБЕЛЛА" (2014), "ЯКОРЬ-2" (2015), ФИЛЬМАХ "ШРАМЫ 3D" (2011), "ЭЛЬСИНОР-ПАРК" (2012), "ВЕЧЕРИНКА" (2012)

1 МЫ С КОЛЛЕГАМИ ЛЮБИМ ПОШУТИТЬ, А У ТЕБЯ КАК С ЧУВСТВОМ ЮМОРА?

Я тоже обожаю шутки. Вот, бывает, иду где-нибудь и вдруг начинаю танцевать. Ну или здороваюсь с незнакомцами — забавно смотреть на их лица. А еще мы с друзьями иногда придумываем какой-нибудь язык и начинаем говорить на нем, когда гуляем по улице. Смешно, да?

2 АГА, СЛЕДУЮЩЕЕ ИНТЕРВЬЮ ВОЗЬМЕМ НА ВЫДУМАННОМ ЯЗЫКЕ. СКАЖИ, А ТЫ САМА СЧИТАЕШЬ СЕБЯ СЕКСУАЛЬНОЙ?

О да! Я всегда знала, что привлекаю мужчин. Причем тут дело не в моей неотразимой внешности, а в том, как себя держать. Вот главный секрет: главное, чувствовать себя красавицей и вести себя так, чтобы мужчине хотелось тебя завоевать...

3 ТОЧНО, ТОЛЬКО СЕЙЧАС ПОНЯЛИ: ЧТО ЭТО НАМ ТАК ХОЧЕТСЯ ЗАВОЕВАТЬ ТЕБЯ! НО ПРЕЖДЕ ЧЕМ МЫ НАЧНЕМ, ДАВАЙ ПОГОВОРИМ ПРО БЫТ. ТЫ ГОТОВИТЬ ЛЮБИШЬ, МОЖЕШЬ К ПЛИТЕ ВСТАТЬ?

Мне очень нравится готовить! Правда, я ненавижу делать это на бегу, потому что тогда как-то автоматически получаются нездоровые блюда. Хотя я на диетах и не зациклена, могу, скажем, спокойно смолотить картошку фри, но все же не позволяю себе есть что попало.

ФОТО: EDU GARCÍA; СТИЛЬ: ANA ROMÉ; ВИЗАЖ: PAULA SOROA; КУПАЛЬНИК: DOLORES CORTÉS

СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ

Любовь к семье проявляется в деталях. Например, в том автомобиле, который ты выбираешь не только для себя, но и для своих родных и близких, или в тех аксессуарах, которые помогают им в этом автомобиле чувствовать себя как дома. Специально для тебя и твоей семьи мы подобрали самые интересные дополнения к Audi. С ними любая дорога будет в радость.

1

2

3

ТЕБЕ

1. Если ты выбрал Audi, значит ты любишь, чтобы все было безупречно, и вряд ли помявшийся за рулем пиджак устроит такого перфекциониста. К счастью, эту проблему легко решить. Оснасти салон удобной вешалкой для пиджака из коллекции аксессуаров Audi, и складки на одежде больше не будут портить тебе впечатление от управления автомобилем.

2. Все, на чем красуется знаменитый логотип с четырьмя кольцами, отличается инновационностью, качеством и эксклюзивностью. Это касается и часов Audi. Будь то хронограф с сатинированным корпусом из нержавеющей стали на ремешке из телячьей кожи оливкового цвета или матовые черные часы с индикацией календарной недели на черном ремешке из овечьей кожи — в них сразу чувствуется дух Audi.

3. Как порой хочется хотя бы на несколько дней вырваться из города. С палаткой, разработанной Audi совместно с известным производителем туристического оборудования Heimplanet, такая вылазка будет особенно приятной. Специальный шлюз позволяет объединить палатку с багажным отсеком любого Audi Q-серии. В результате ты получаешь настоящий мобильный дом с высотой потолка 2,18 см и тремя спальными местами.

4

4. Каким бы ни был твой Audi, ты всегда можешь сделать ему и себе лучший подарок — новые диски и летние шины, испытанные и одобренные специалистами Audi для конкретных моделей, позволят снова и снова поражаться возможностям своего автомобиля.

ЖЕНЕ

5. Кофе — тот напиток, который сопровождает отношения мужчины и женщины от первого свидания до первого совместного утра. Теперь ты сможешь угостить свою вторую половинку бодрящим кофе даже в салоне вашего Audi. Просто подключи портативную кофеварку Espresso Mobil к прикуривателю, добавь воды и загрузи капсулу. В комплект входят 18 капсул, салфетка из микрофибры, элегантный футляр и две небьющиеся чашки.

5

6. Говорят, у того, кто смотрит на мир сквозь стекла Audi, жизнь удалась. Что ж, эта коллекция эксклюзивных темных очков Gloryfy Unbreakable, созданных по заказу Audi, позволит делать это даже вне автомобиля. Купи одну пару себе, вторую — своей любимой.

6

7. Сколько бы платьев и купальников она ни взяла с собой на отдых, легкие и прочные водонепроницаемые сумки Audi позволяют удобно разместить их в багажнике.

7

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

8

10

12

13

ДЕТЯМ

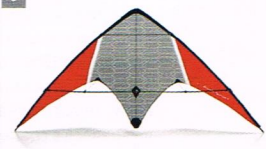
8. В детском автомобильном кресле с четырьмя кольцами с плюшевым рулем Audi в руках ребенок почувствует себя настоящим маленьким гонщиком и не устанет даже в долгой дороге.

9. Воздушный змей Audi станет любимой игрушкой всех членов семьи.

10. Крепление на фаркоп может перевезти до трех велосипедов, и это именно то, что нужно летом, когда хочется проводить на свежем воздухе все свое время.

11. Специальное крепление позволяет взять с собой в путешествие байдарку весом до 25 кг. Приключения начинаются!

9



12. Пусть с самого раннего возраста в жизнь твоего ребенка входят такие оригинальные и стильные вещи, как Audi Junior Runner. Этот беговел, который легко трансформируется в самокат, станет его первым Audi.

11

СОБАКЕ

13. Среди аксессуаров Audi найдется кое-что и для этого любимого члена семьи. Например, защитное покрывало для задней части салона, которое решит проблему с собачьей шерстью на обивке, а также ремень безопасности для собак, который выпускается в четырех размерах (S, M, L, XL).

ЗВОНОК ДРУГУ

С КИРИЛЛОМ ВИШНЕПОЛЬСКИМ

Скажите, как я могу повлиять на отца ну или привести резкие аргументы, чтобы приучить его к спорту? Просто я считаю, если он сбросит лишний вес, то у него все болячки пройдут и он станет здоровее. Не хочу смотреть, как он мучается.

НИКИТА

Психологи истово верят в живительную силу "спокойного разговора двух взрослых людей". В твоей ситуации они советуют толково и обстоятельно выяснить, какая глубинная причина лежит в основе нежелания твоего папаши заняться собой. Может, он не хочет замечать ни своего возраста, ни своих болячек — и сам для себя делает вид, что все нормально. Или стремится сохранить свою роль главы семьи, а твои приставания воспринимает как покушение на лидерство. Выковыряй эту причину из глубин — и ты поймешь, как убедить отца измениться. Но я тебе честно скажу: в моем случае это не сработало. Все в итоге свелось к формуле: "Улыбаемся и машем, а когда надо — вызываем скорую".

Мне 19 лет, и мне нравятся девушки постарше, в возрасте от 20 до 30. У меня возник вопрос — хорошо это или плохо?

Н.

В 20 лет это абсолютно нормально. Я и сам в 19 имел обильный секс с 27-летней пышной брюнеткой (и у нее был муж! Но мы его не звали!). У такой женщины меньше тараканов в голове, она сама решает свои проблемы, она прямолинейна и — что греха таить — чаще всего берет инициативу на себя и первая делает шаг к сближению. Идеальный вариант в том возрасте, когда от женщины тебе нужен лишь секс. Но если и в 30 лет ты будешь крутить со старушками, значит, ты намертво впаялся в сценарий отношений "мама-сыночек": ты слегка инфантилен и готов отдать бразды правления в крепкие женские руки. Гордиться тут нечем, но так бывает. В конце концов, сильные/независимые женщины, капитанши бизнеса и генеральши госуправления тоже имеют право на отношения и секс. "Плюшевый мальчик" — как раз подходящий вариант для такой гранд-дамы.

Если вернуть вас на ...дцать лет назад, есть какая нибудь вещь, которую хотели бы изменить (не обязательно себя, может быть, пригласить на свидание девушку, к которой когда-то боялся подойти, или вложить деньги в бизнес), чтобы будущее стало другим?

АНДРЕЙ

Если вернуть меня назад, я бы сказал себе одно: "Кирюха, тщательнее учи английский, чтобы потом не позориться на приемах и конференциях". Тебе могу дать тот же совет. Переживать об упущенных шансах не стоит, чтобы не перегружать психику. У хороших психологов на такие случаи совет один: "Совершил ошибку — проанализируй ее, придумай, как больше так не вляпываться, и иди дальше не заморачиваясь". Есть шанс сейчас — хватай его! Ножки трясутся, ручки потеют? Поиграй с таким упражнением: продумай, каким будет самый плохой расклад, в случае если у тебя ничего не получится; посмотри на этот расклад трезво — ты это переживешь? Если да — ну так вперед!

Прихожу с работы и падаю на диван, сплю, просыпаюсь утром как тряпка! Все лень, выходные проходят на диване. Меня это не устраивает! Хочу начать ходить в зал или хотя бы дома делать какие-то упражнения. Лень меня поработила! Как избавиться от нее?

КИРИЛЛ

Слушай, а ты уверен, что это именно "лень"? "Просыпаюсь по утрам как тряпка" — это, между нами, симптом ночного апноэ. Существует и еще с десяток возможных медицинских причин твоей вялости — от авитаминоза до депрессии. Сходи-ка для начала к терапевту и эндокринологу (а если есть в твоем городе сомнологи, то и к ним), посоветуйся. Держи в курсе.

Нужен дружеский взгляд на твою проблему? Задай вопрос Кириллу Вишнепольскому. mhealth.ru/advice/life/

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

16+
НАПИШИ,
ЧТО ДУМАЕШЬ
СПРОСИ
ЭКСПЕРТА
ПОЛУЧАЙ
ПОДАРКИ
НА САЙТЕ
facebook.com
WomensHealth
Russia
instagram.com
womenshealth_
russia
vk.com/
whealth
ФЕКЛАМА
WHRUSSIA.RU

ЭЛЕМЕНТАРНО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
АРСЕНИЯ ВИНОГРАДОВА

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

А ЧТО ЕСЛИ...

...ты взялся за грудь и не знаешь, что делать дальше? Ну потому что девушки бывают разные и непонятно, как угодить всем. Чтобы снизить риск твоего промаха, мы опросили читательниц Women's Health и выяснили, чего не хватает их груди. Глобальный совет: не зацикливайся на сосках, наступай широким фронтом, действуй языком и руками.

34%

ЖЕЛАЮТ БОЛЬШЕ ОРАЛЬНЫХ УТЕХ: ПОЦЕЛУЕВ, ПОСАСЫВАНИЙ, ОБЛИЗЫВАНИЙ.

24%

ХОТЯТ, ЧТОБЫ ВНИМАНИЕ, КОТОРОЕ ТЫ УДЕЛЯЕШЬ СОСКАМ, БЫЛО РАСПРЕДЕЛЕНО И ПО ВСЕЙ ОСТАЛЬНОЙ ГРУДИ ТОЖЕ.

22%

ЖАЛУЮТСЯ, ЧТО ТЫ ОБРАЩАЕШЬ ВНИМАНИЕ НА ГРУДЬ ТОЛЬКО ВО ВРЕМЯ ПРЕЛЮДИИ, А НАДО БЫ — В ХОДЕ ВСЕГО ПОЛОВОГО АКТА.

17%

НАМЕКАЮТ, ЧТО ТЫ МОГ БЫ ДЕЙСТВОВАТЬ НЕМНОГО ПОЖЕСТЧЕ, А НЕ БЫТЬ ТАКИМ НЕЖЕНКОЙ.

3%

УВЕРЯЮТ, ЧТО ИХ-ТО СОСКАМ КАК РАЗ И НЕ ХВАТАЕТ ЛАСКИ.

Бегом с асфальта!

Четыре убедительные причины свернуть на кривую дорожку и пробежаться по пересеченной местности.

1

ТВОЙ КОР БУДЕТ МОЩНЕЕ

В отличие от прямых тротуаров неровные тропинки заставляют твое тело наклоняться туда-сюда во время бега и постоянно огибать разного рода препятствия. Благодаря этому активно нагружаются мышцы кора, необходимые для его стабилизации.

2

ЯГОДИЦЫ СТАНУТ КРЕПЧЕ

Изрытые, каменистые маршруты опасны для суставов ног. Противостоят этой опасности ягодичные мышцы: благодаря их напряжению бедра, колени и лодыжки не болтаются как попало, а остаются в пределах одной ровной вертикальной линии.

3

ИКРЫ ТОЖЕ ПОДРАСТУТ

За пределами асфальтированных дорожек, как правило, больше всяких холмов, подъемов и спусков. Когда ты бежишь вверх, ты наступаешь на подушечки стоп, и основная нагрузка приходится на икры. Результат: они работают и растут.

4

БЕРЦОВЫЕ МЫШЦЫ ЗАИГРАЮТ

С икрами все понятно, а вот другие мышцы голени — малоберцовую, большеберцовую — тренировать непросто. Одна из эффективнейших нагрузок для них — как раз бег по пересеченной местности. Они вынуждены работать, чтобы удержать тебя на ногах.

ТОЛЬКО НЕ ХЛОПНИСЬ

Отжиматься с хлопками умеет каждый физически развитый мужик. А вот подтягиваться с хлопками — пробовал?

ВО-ПЕРВЫХ

У тебя должен быть очень крепкий турник, который спокойно выдерживает два твоих веса. Повисни на перекладине: хват шире плеч, большой палец каждой руки не обхватывает турник, а лежит поверх него вместе со всеми остальными пальцами.

ВО-ВТОРЫХ

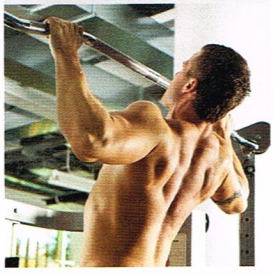
Убедись, что ты уверенно подтягиваешься не до подбородка, а до груди. Лицо при этом смотрит вверх, тело располагается слегка под углом к перекладине, как на фото. Убедился?

В-ТРЕТЬИХ

Резко подтянись и в тот момент, когда глаза будут выше перекладины, отпусти ее. По инерции ты должен пролететь еще немного вверх. Боишься с ходу хлопать в ладоши? Можешь просто быстро дотронуться одним указательным пальцем до другого.

В-ЧЕТВЕРТЫХ

Хватайся обратно за перекладину и быстро возвращайся в исходную позицию, чтобы не терять энергию движения. Тут же резко подтягивайся снова и аплодируй своей ловкости.



P.S. РЕКОРД ПОДТЯГИВАНИЙ С ХЛОПКОМ ПРИНАДЛЕЖИТ АМЕРИКАНЦУ РОНУ КУПЕРУ: ОН СДЕЛАЛ ЭТО 25 РАЗ ЗА 60 СЕКУНД

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

ЧИСТО МУЖСКОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Вот тебе четыре веские причины установить дома писсуар (если пространство позволяет). Твоя женщина, возможно, возмутится: "Что за блажь?!" Отвечай ей по пунктам.

Ее аргументы будут сводиться к тому, что писсуар хоть и расходует меньше воды, но не так, чтоб серьезно сэкономить. А вот покупка и установка может влететь в копеечку. Может и влететь. Но тебе нужна эта игрушка. И вот почему.

1 КОНЕЦ РАЗГОВОРАМ О СТУЛЬЧАКЕ

Вот эти все замечания насчет того, что ты не опускаешь сиденье, останутся в прошлом. С появлением в твоей жизни писсуара окружающие унитазы превратятся в устройства, на которых исключительно сидят.

2 В ТУАЛЕТЕ/ВАННОЙ СТАНЕТ ЧИЩЕ

Мы рассказывали недавно, что даже при всей аккуратности мужчины оставляют после себя туалет не в лучшем виде. Так вот, писсуары как раз сделаны так, что промахнуться очень сложно. Разве что нарочно.

3 НЕ БУДЕТ СПОРОВ ОБ ИНТЕРЬЕРЕ

Этот пункт вытекает (прости за каламбур) из предыдущего: теперь пол в окрестностях унитаза можно застилать какими угодно махровыми ковриками на ее усмотрение. Это как бы компенсация за твое счастье.

4 ЦЕННОСТЬ ДОМА ПОВЫСИТСЯ

Как минимум в глазах твоих друзей. Ну и на самом деле: представь, что ты продаешь квартиру. Писсуар не повысит ее привлекательность — но лишь до тех пор, пока потенциальным покупателем не окажется мужчина.

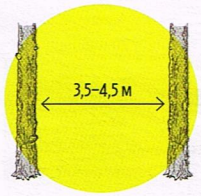
ОТВИСАЕШЬ РОВНО

Нет ничего лучше лета, дачи, удобного гамака и пары свободных часов. Организуй себе идеальное подвесное ложе.

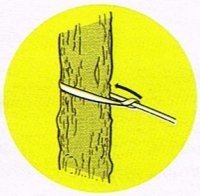
ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ:

- УЛИЧНЫЙ ГАМАК ИЗ ПОЛИЭСТЕРА ИЛИ ПАРАШЮТНОГО ШЕЛКА
- 2 ПРОЧНЫЕ ВЕРЕВКИ С ПЕТЛЯМИ НА КОНЦАХ, 120–150 СМ КАЖДАЯ
- 2 АЛЬПИНИСТСКИХ КАРАБИНА

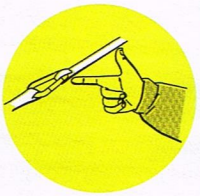
ЭКСПЕРТ: ДЕРЕК ХАНСЕН, АВТОР КНИГИ THE ULTIMATE HANG: ALL ILLUSTRATED GUIDE TO HAMMOCK CAMPING



Хорошие деревья
В идеале тебе нужны два крепких ствола минимум по полметра в обхвате, стоящих на расстоянии 3,5–4,5 м друг от друга (для человека обычного роста это где-то пять шагов). Посмотри, нет ли на деревьях сухих и надломанных веток, которые могут упасть и нарушить твой покой.



Простое крепление
На уровне своей головы обхвати каждое дерево веревкой и пропусти один конец через петлю на другом конце. Хорошенько затяни. На болтающиеся петли прикрепи по карабину и подвесь к ним собственно гамак — он должен болтаться где-то в полуметре от земли, но не ниже.



Верный угол
Веревки, на которых висит гамак, должны смотреть в землю под углом 30°. Проверь это, сделав рукой пистолет ("дуло" параллельно земле) и поднеся его к веревке. Если гамак провисает ("дуло" ушло вниз), отстегни его, перекрути веревки (чтоб укоротить) и вешай заново.

Удобное положение
Самое комфортное положение в гамаке — когда ты лежишь не по центру, а наискосок: например, голова вверху справа, ноги на противоположном краю слева. Так меньше изгибается спина. Под голову положи подушку, под колени — скатанное валиком полотенце. Ну как?

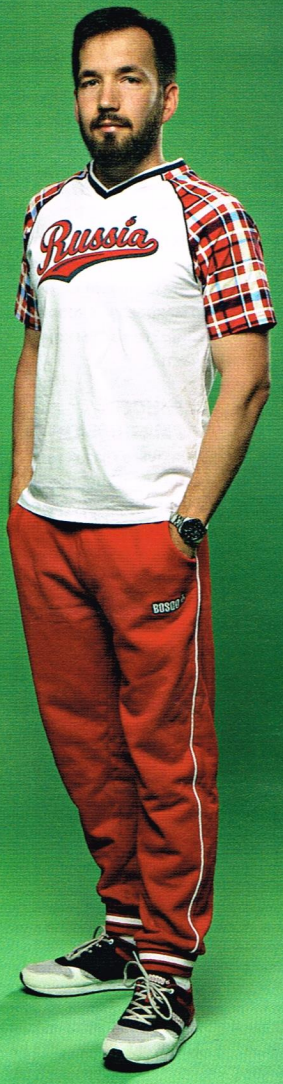
P.S. В БОЛЬШИНСТВЕ СТРАН МИРА ДЛЯ ПИССУАРОВ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ДРУГОЕ, НО НЕ МЕНЕЕ ПОНЯТНОЕ НАЗВАНИЕ: УРИНАЛ

ФОТО: LEVI BROWN, ИЛЛЮСТРАЦИИ: TOBY LEIGH

И воды побольше

Дмитрий никогда не думал, что это так просто — взять и похудеть. А оказалось, что скинуть полсотни килограммов меньше чем за год — задача очень даже выполнимая.

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ



ДМИТРИЙ УХЛИН

ЧЕМ ЗАНИМАЕТСЯ: СОТРУДНИК ОБЩЕСТВЕННОЙ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

ВОЗРАСТ: 31 ГОД

РОСТ: 183 СМ

ВЕС ДО: 132 КГ

ВЕС ПОСЛЕ: 81 КГ

СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: 2 МЕСЯЦА

В детстве я был спортивным мальчишкой, всегда много двигался, увлекался игровыми видами спорта: футболом, волейболом, баскетболом. Занимался плаванием, теннисом, альпинизмом, ходил в походы и многое другое. В общем, был подвижным, выносливым, но никогда не был худым. И так случилось, что в ранней юности я получил травму ноги. Спорт мне стал противопоказан, и я, конечно, поправился. В еде себя не ограничивал, вес колебался в районе 105–115 кг.

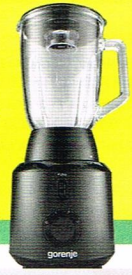
В начале 2000-х один за одним начали открываться фитнес-клубы, я регулярно покупал абонемент — и был "идеальным клиентом", этаким призраком фитнеса, который существует, но которого никто не видел. Импульсом привести себя в порядок — пока не поздно — послужил пример близкого друга, который решил похудеть и буквально растаял на глазах. К моменту моего прозрения я уже весил 132 кг. Видеть себя в зеркале было грустно.

В итоге 10 июня 2015 года я пошел на прием к диетологу, и мне составили график питания: из рациона пришлось исключить молочные продукты, мучное, полуфабрикаты, все жареное, все сладкое, чай, кофе. Основной упор был сделан на прием большого количества простой воды (3–4 л в день) и принципы раздельного питания. Быстро понял, что очень важно вести дневник питания или планировать на неделю вперед, что будешь есть.

Плюс к этому установил дома турник. Через неделю смог подтянуться 1 раз, через месяц — уже 3. А уж через 3 месяца — похудел на 25 кг. После этого решил добавить планку и упражнения на пресс, чтобы мышцы были в тонусе, и продолжал придерживаться выбранного режима питания. Вес снижается и дальше, и все это происходит без каких-то сверхусилий и изнуряющих диет. Главное — вода! Ее недостаток замедляет все процессы в организме. Ну а самое главное — верить в свои силы. И тогда, рано или поздно, ты поймешь, что значит ходить по Луне. Без лишних 50 кг именно так себя и ощущаешь.

Посмотри на себя. Смог ли ты взять волю в кулак и сбросить десятки лишних кило? Если да — присылай свою историю и фото "до/после" на elementarno@imedia.ru. Если нет — берись за дело.

У тебя есть шанс попасть на страницы МН, выиграть блендер Gorenje B600BG, а также стать лучшим по итогам 2016 года, за что тоже положен большой приз.



P.S. ИДИ НА УЛИЦУ! СООБЩАЕТСЯ, ЧТО ЛЮДИ, У КОТОРЫХ НЕТ НЕДОСТАТКА ВИТАМИНА D, ХУДЕЮТ В ДВА РАЗА БЫСТРЕЕ

ФОТО: ФОТОСТУДИЯ INDEPENDENT MEDIA

НЕ ПОЖЕЛАЕШЬ ЛИ РАГУ?

Ни хороший стейк, ни ростбиф в микроволновке приготовить не получится, как ни старайся. Но это не значит, что в ней вообще не получится ничего мясного. Густое, пряное и сочное рагу может выйти очень даже аппетитным — если делать все так, как учим мы.

РОДНАЯ

ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ

- 400 Г ПОСТНОЙ ГОВЯДИНЫ
- 4 КРУПНЫХ ПОМИДОРА (ИЛИ УПАКОВКА ТОМАТОВ В СОБСТВЕННОМ СОКУ)
- 1 КРУПНАЯ ЛУКОВИЦА
- 2 ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА
- 1 СРЕДНЯЯ МОРКОВЬ
- 1 СТЕБЕЛЬ СЕЛЬДЕРЕЯ
- 1 Ч. Л. МУКИ
- СУШЕНЫЙ ТИМЬЯН
- ЧЕРНЫЙ И КРАСНЫЙ МОЛОТЫЙ ПЕРЕЦ, СОЛЬ
- РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

Как это делается

1. Мясо порежь кубиками (с кусочек сахара размером). Морковь, сельдерей, лук — примерно такими же по размеру кусочками. Помидоры — чуть мельче, а чеснок лучше вообще пропустить через давилку.
2. Смажь стеклянную форму для микроволновки маслом, клади туда мясо и все овощи. Добавь муку, соль и специи и как следует перемешай. Накрой крышкой и отправляй в микроволновку, на максимальную мощность, на 5 минут.
3. Убавь мощность наполовину и готовь еще минут 30. Вынь миску, как следует перемешай содержимое и отправляй в микроволновку еще на 30 минут. Перед подачей можешь посыпать свежей зеленью.

ФОТО: ЕЛЕНА ВИКТОРОВА

P.S. ФРАНЦУЗСКОЕ СЛОВО "РАГУ" (RAGOUT) В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ ПРОИЗОШЛО ОТ ГЛАГОЛА RAGOUTER — "ВЫЗЫВАТЬ АППЕТИТ"

БЕЗ ДУШКА

Ты вряд ли хочешь быть самым пахучим субъектом в спортзале. Поэтому читай и действуй по нашему плану — и да пребудет с тобой свежесть.

Напоминаем важный факт: пот не пахнет. А вот когда на него нападают живущие на коже бактерии — начинается. Современная спортивная одежда отлично отводит влагу от тела, но при этом сама становится идеальной средой для размножения микроорганизмов — и в итоге футболка, шорты, носки начинают недвусмысленно попахивать, даже несмотря на то что ты их регулярно стираешь. А уж если им приходится час-другой после тренировки лежать в закрытой сумке, то вообще беда. Что же делать?

1 СПОЛОСНУТЬ

Как бы странно это ни выглядело, полезай в душ прямо в том, в чем только что тренировался. Хорошенько прополощи вещи, а потом отожми. Так ты избавишься от избытков пота и бактерий. Придешь домой — максимально быстро отправляй одежду в стиралку. Нет такой возможности? Хотя бы развесь вещи сохнуть и проветриваться.

2 ПОСТИРАТЬ

Когда будешь стирать спортивные вещи, добавь в машину 1 стакан уксуса и 1 ст. л. пищевой соды — эти ингредиенты помогут отделить котлеты от мух, то есть одежду от бактерий. Она все равно попахивает? Замочи ее на час в тазике, добавив в воду стакан уксуса, 2 ч. л. перекиси водорода, 2 ч. л. пищевой соды, потом еще раз постирай.

3 СОХРАНИТЬ

Не пользуйся смягчителями ткани и антистатиками — из-за них потоотводящие свойства ткани могут ухудшиться. И не забывай время от времени стирать спортивную сумку, с которой ходишь на тренировки (тканевую — выверни наизнанку и отправь в стиралку, кожаную — набей газетами, чтобы избавиться от скопившихся запахов).

ПЕСЕНКА СПЕТА!

В этой новой музыкальной рубрике мы слушаем всем известные песни и рассказываем, почему не стоит поступать так, как в них поется. Сегодня из динамиков звучит "Машина времени".

НЕЗАБВЕННЫЕ СТРОЧКИ

"НЕ СТОИТ ПРОГИБАТЬСЯ ПОД ИЗМЕНЧИВЫЙ МИР — ПУСТЬ ЛУЧШЕ ОН ПРОГНЕТСЯ ПОД НАС".

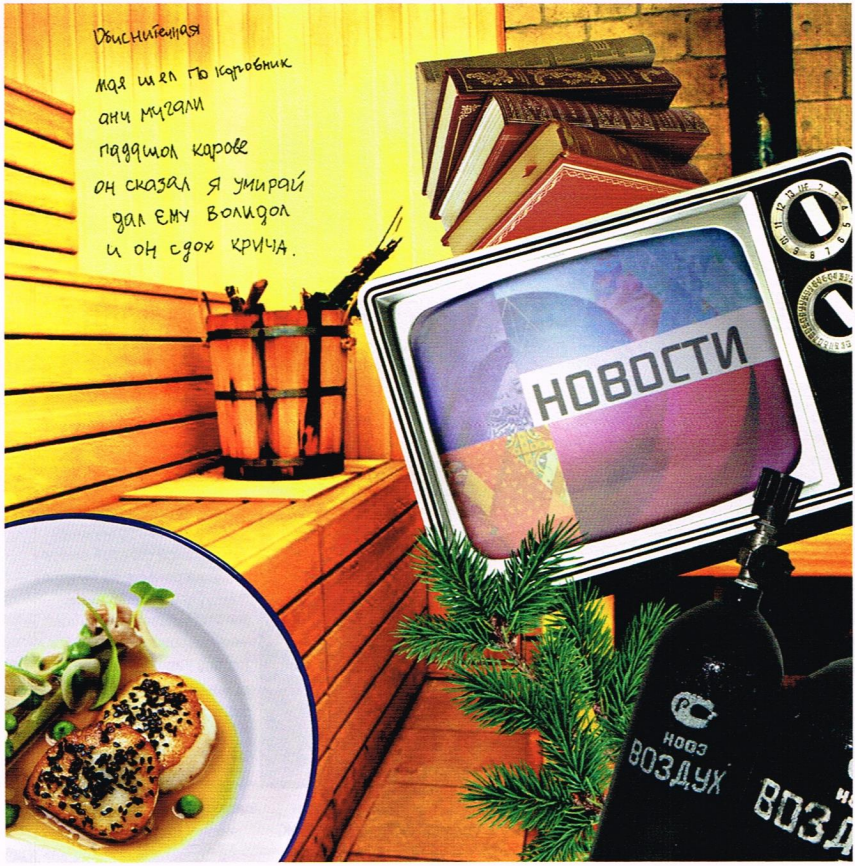
ЧТО ЗДЕСЬ НЕ ТАК?

Ольга Кузнецова, психолог Клинического госпиталя на Яузе: "В психологии это называется ригидностью, то есть неспособностью индивида перестраиваться под влиянием окружающих факторов. Вообще у людей часто встречаются склонность к упрямству, верность привычкам, низкая способность к саморегуляции и самокоррекции. И в умеренной степени такая ригидность даже полезна: у человека проявляется устойчивость интересов, он склонен к активному отстаиванию своей позиции. Однако зрелая личность так или иначе умеет реагировать на изменения окружающей среды — этот простой защитный механизм позволяет не допустить психологической перегрузки. А вот если человек выбирает противостояние обществу, пытается бороться с системой и стремится прогнуть мир под себя, то психика испытывает чрезмерный стресс, а это, мягко говоря, нехорошо. Кроме того, проявление излишней твердости нередко мешает полноценному личностному росту. Крайняя степень негибкости — это уже показатель разных психических заболеваний. Так, наиболее выраженной степенью жесткости обладают психопаты с параноидальными признаками: они маниакально одержимы одной идеей и склонны к высокой конфликтности в коллективе".

P.S. БЛИЖАЙШАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ УСЛЫШАТЬ "МАШИНУ ВРЕМЕНИ" ЖИВЬЕМ — 8 ИЮЛЯ В КИЕВЕ НА ФЕСТИВАЛЕ ATLAS WEEKEND

ФОТО: JONATHON KAMBOURIS

14 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ХОТЯ БЫ РАЗ В НЕДЕЛЮ



01 ВЫБИРАТЬСЯ ЗА ГОРОД. ИЛИ ХОТЯ БЫ В ПАРК — НЕ ЗАБЫВАЙ, КАКОВ НА ВКУС НАСТОЯЩИЙ ВОЗДУХ.

02 Писать от руки. В наше время, когда даже печатаешь ты одним большим пальцем на экране смартфона, воспринимай это как тренировку.

03 Встречаться с друзьями. Выпивать при этом вполне можно и чай.

04 ЧИСТИТЬ ОБУВЬ. ВЫДЕЛЯЙ ХОТЯ БЫ ЧАС В НЕДЕЛЮ НА ТО, ЧТОБЫ УСТРОИТЬ СВОИМ БОТИНКАМ И КРОССОВКАМ ГЕНЕРАЛЬНУЮ УБОРКУ ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ.

05 Позволять себе стыдные удовольствия. Смотреть "Давай поженимся!". Сидеть на балконе голым, но в носках, слушая "Руки вверх!". Если тебе от этого легче — то почему бы и нет. Главное — никому не говори. А то даже нам не по себе.

06 РАЗБИРАТЬ СОДЕРЖИМОЕ ХОЛОДИЛЬНИКА. НАКАПЛИВАЮЩИЕСЯ ТАМ БАНКИ С ОСТАТКАМИ ВАРЕНЬЯ, СЫРНЫЕ КОРКИ И ПОДЕРНУТАЯ ПЛЕСЕНЬЮ КОНСЕРВИРОВАННАЯ ФАСОЛЬ ПРЕВРАЩАЮТ ЛЮБУЮ СВЕЖУЮ ЕДУ В СЕБЕ ПОДОБНУЮ.

07 Читать новости.

08 Читать что-то помимо новостей. И мы сейчас не про наш журнал (хотя от него тоже надолго отрываться нельзя), а про художественную и научно-популярную литературу.

09 Готовить еду. Только по-настоящему: разогретые мамины фаршированные перцы не считаются.

10 ДЕРЖАТЬ СЛОВО, КОТОРОЕ ТЫ ДАЕШЬ НЕ РАЗ В НЕДЕЛЮ, А ГОРАЗДО ЧАЩЕ: ЛЕЧЬ ПОРАНЬШЕ И ВЫСПАТЬСЯ.

11 СЛЕДОВАТЬ ТРАДИЦИИ. КАЖДЫЙ ВТОРНИК В ПЯТЬ УТРА ХОДИ В БАНЮ. КАЖДОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ В ПОЛДЕНЬ — ЖАРЬ БАРАНА С РАПАНАМИ И ЗОВИ ГОСТЕЙ. ПОСТОЯНСТВО ХОРОШИХ ДЕЛ НЕ ТОЛЬКО ПРИЯТНО, НО И ПОЛЕЗНО ДЛЯ ПСИХИКИ.

12 Заниматься самообразованием. Выставки, лекции, документальные фильмы, видеокурсы... Все, что помогает тебе знать и уметь больше, должно присутствовать в твоей жизни постоянно. Мозгам тоже нужна тренировка.

13 СМОТРЕТЬ НА СИСЬКИ. ЖИВЫЕ, НАСТОЯЩИЕ. ТЕХ УЧЕНЫХ, КОТОРЫЕ ГОВОРЯТ, ЧТО ЭТО ЯКОБЫ ПОЛЕЗНО ДЛЯ СЕРДЦА, МЫ ТАК И НЕ НАШЛИ. НО ПОЧЕМУ-ТО ВСЕ РАВНО ИМ ВЕРИМ.

14 Не есть мяса.

P.S. ЧАЩЕ ВСЕГО У РОССИЯН ДВА-ТРИ ДРУГА (36%). У 19% — БОЛЕЕ ПЯТИ, У 15% — ОДИН, У 14% — НИ ОДНОГО (ФОМ)

Одним глазком

Кто бы что ни говорил, а спрос рождает предложение. В одних только Соединенных Штатах порноиндустрия приносит такие же доходы, как и вся голливудская кинопродукция. Значит, и зрителей у порно как минимум не меньше. И у них есть свои предпочтения.

Первое правило порно: если ты представил себе что-то пикантное, будь уверен, что это уже сняли и, более того, посмотрели миллион-другой человек. На любой сюжет найдется своя аудитория, но все-таки: что предпочитают люди? Согласно результатам свежего исследования, опубликованного в Journal of Sex Research, мужчины чаще всего выбирают раздел amateur, "любители" (ну в смысле "непрофессионалы"). "В таких роликах женщины кажутся более досягаемыми и менее распутными, — комментирует один из авторов отчета Брайант Пол из Индианского университета (США). — К тому же мужчин привлекает разнообразие, а любительское порно в этом смысле неисчерпаемо". А вот любимый жанр у девушек — секс втроем (и ЖМЖ, и МЖМ). "С одной стороны, женщин привлекают ситуации, где они становятся предметом вожделения одновременно двух партнеров, — поясняет Пол. — С другой стороны, им нравятся сцены, где девушка ублажает девушку, а видео про секс втроем (две девушки и парень) позволяет избежать откровенно лесбийского контента".

КОМУ ЧТО

Различие полов проявляется и в порнозапросах.

ДЕВУШКИ

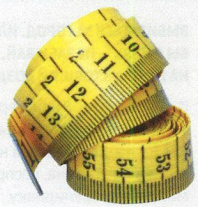
1. СЕКС ВТРОЕМ
2. ОРАЛЬНЫЙ СЕКС
3. НЕЖНОЕ ПОРНО
4. ГРУППОВУХА
5. БОЛЬШОЙ ЧЛЕН

МУЖЧИНЫ

1. ЛЮБИТЕЛИ
2. ОРАЛЬНЫЙ СЕКС
3. БОЛЬШАЯ ГРУДЬ
4. СЕКС ВТРОЕМ
5. АНАЛЬНЫЙ СЕКС

НА КОГО РАВНЯТЬСЯ

Впервые узрев орудие труда порноактера, почти каждый мужчина задается самоуничижительным вопросом: "А зачем у меня такой маленький?.." Не маленький. После очередного исследования, в котором поучаствовало 15 000 мужчин (такой богатой выборки раньше не бывало), ученые доложили: средняя длина эрегированного пениса у человека мужского пола — 12,7 см. Можешь своему сыну-подростку об этом рассказать, если таковой имеется. Конские размеры — редкость, да и главное ведь не сам член, а то, как им владеют.



P.S. ПО ПОДСЧЕТАМ, 12% ВСЕХ СУЩЕСТВУЮЩИХ В ИНТЕРНЕТЕ САЙТОВ — ПОРНОГРАФИЧЕСКИЕ (DAILYINFOGRAPHIC.COM)

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

Шоу "Волос"

Мы почти не сомневались в том, что никто не воспринимает всерьез лысых женщин. Но почему же нас так привлекают длинноволосые?

Источник: опрос на сайте MHealth.ru, 1296 респондентов

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

38%

российских мужчин утверждают, что для них вообще не имеет значения цвет женских волос. 23% предпочитают блондинок, 20% — брюнеток, 14% — шатенок, 5% — хотят рыжих.

ВЦИОМ

▸ Согласно одному исследованию, в глазах мужчин длинные волосы ассоциируются с образом целеустремленной, умной, независимой и женственной девушки, в то время как короткая прическа наводит на мысли о простой, отзывчивой, эмоциональной и не такой самоуверенной барышне. Согласно другому исследованию, длинные женские волосы почти всегда воспринимаются как визуальный признак хорошего здоровья (и хороших генов), а также молодости и, как следствие, фертильности (волосы растут медленно, а значит, длинная коса — свидетельство относительно здорового образа жизни на протяжении как минимум пары-тройки лет). Именно поэтому из фотографий одной и той же женщины с короткими, средней длины или длинными волосами большинство мужчин стабильно выбирают последний вариант как наиболее симпатичный (независимо от того, нравится им собственно лицо, которое они видят, или не очень).
REVIEW OF PSYCHOLOGY, SCANDINAVIAN JOURNAL OF PSYCHOLOGY

▸ **Существует версия, согласно которой длинные волосы нужны были нашим предкам женского пола для того, чтобы детеныши, которых они на себе таскали, держались за них и не падали. Вот оттуда и мода.**
MENTALFLOSS.COM

▸ Любой стилист тебе скажет, что длинные волосы хороши тем, что а) позволяют скрыть многие недостатки на лице, шее, плечах, б) привлекают внимание даже не столько потому, что они длинные, сколько потому, что они постоянно находятся в движении (от ветра, от рук, от поворотов головы и тела). Ну и последнее: длинные волосы легко убрать или превратить в какую-нибудь новую прическу. С короткими ничего не поделаешь.

▸ 5 м 62 см 7 мм — таков рекорд длины волос у женщин, занесенный в Книгу Гиннесса. Зафиксирован в 2004-м, принадлежит китаянке Се Цюпин.

▸ **Женщина состригла красивые длинные волосы, сделала новую прическу и уверяет, что нет, ничего не случилось, просто захотелось чего-то новенького? Шансы, что так и есть на самом деле, стремятся к нулю. Каким бы избитым ни казался этот стереотип, но кардинальная смена облика, как правило, действительно сигнализирует о больших переменах в ее внутренней или внешней жизни. И нередко все сводится к простому символизму: отрезала волосы — оставила прошлое в прошлом.**
ПЭМ СПУРР, ПСИХОЛОГ, ЭКСПЕРТ ПО ОТНОШЕНИЯМ

P.S. В ПРОШЛОМ ДЛИННЫЕ ВОЛОСЫ У МУЖЧИН БЫЛИ ПРИЗНАКОМ СВОБОДЫ (КОРОТКО СТРИГЛИСЬ В АРМИИ И В ТЮРЬМЕ)

ПОСМОТРЕТЬ

С 7 ИЮЛЯ*

"Гений"

Молодой амбициозный писатель Томас Вулф приходит к знаменитому литературному редактору Максвеллу Перкинсу (открыл миру таких больших писателей, как Фицджеральд и Хемингуэй) — и у них завязываются сложные рабочие и внерабочие отношения. Биографическая картина наверняка принесет номинации на "Оскар" Джуду Лоу (Вулф) и Колину Ферту (Перкинс).

С 14 ИЮЛЯ

"Внедрение"

Сотрудники американской полиции внедряются в окружение Пабло Эскобара, чтобы раскрыть крупнейшую схему отмывания денег и прервать поток наркотиков из Колумбии. Фильм цепляет не только именем не теряющего популярности наркобарона, но и исполнителем главной роли Брайаном Крэнстоном (мистер Уайт из "Во все тяжкие").

С 21 ИЮЛЯ

"Стартрек: Бесконечность"

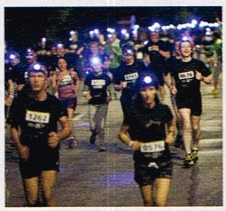
"Энтерпрайз" под управлением капитана Джеймса Т. Кирка терпит крушение на неизведанной планете, и экипаж вынужден противостоять населяющим чужой мир существам. Третью часть перезапущенного Джей Джей Абрамсом "Стартрека" снимал уже не он сам, а режиссер четырех "Форсажей" (с третьего по шестой) Джастин Лин.

ПОСЕТИТЬ

16 ИЮЛЯ

Ночной забег

МОСКВА, СК "ЛУЖНИКИ"



Интерес к ежегодному Московскому марафону (состоится 25 сентября) традиционно подогревается серией предварительных забегов, один из которых стартует в середине лета на ночь глядя. Маршрут живописный — Фрунзенская и Пречистенская набережные. Дистанция нестрашная — 10 км. Зарегистрироваться можно до 30 июня, но лучше поторопиться: количество бегунов ограничено, и никого лишнего на старте и тем более на финише ждать не будут. Лучшее время прошлого года среди мужчин — 30 минут 48 секунд. Готов быть быстрее?

ДО 4 СЕНТЯБРЯ

"Лев Бакст / Léon Bakst. К 150-летию со дня рождения"

МОСКВА, ГМИИ ИМ. А.С. ПУШКИНА

В начале июня в Пушкинском музее открылась большущая выставка, посвященная Льву Баксту — не то чтобы безусловно известному, но одному из самых выразительных художников начала XX века (1866–1924). Есть сразу два повода там оказаться. Во-первых — познакомиться собственно с Бакстом, если его работы прошли мимо тебя. Во-вторых — впервые увидеть его наследие в таком объеме в одном месте. Бакст был художником театра, живописцем, портретистом, иллюстратором книг, дизайнером интерьеров, создателем высокой моды, разрабатывал дизайн причесок, драгоценностей, сумочек... В общем, приходи с дамой, ей тоже будет любопытно.

ПОСЛУШАТЬ

2–3 ИЮЛЯ

Stereoleto 2016

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, ЕЛАГИН ОСТРОВ

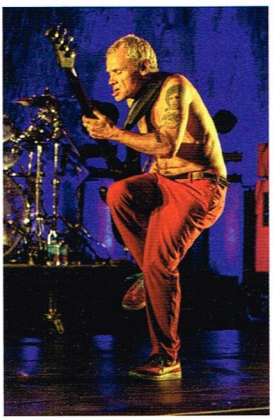
"Визитная карточка" Санкт-Петербурга, как называют "Стереолето" организаторы, пройдет уже в 15-й раз. Среди артистов, выступающих на фестивале, наибольший интерес вызывают исландцы Sigur Ros, к которым намертво приклеился эпитет "волшебные", а также воссоединившиеся в прошлом году харьковчане 5'Nizza. Но будет и много других!

9–10 ИЮЛЯ

Park Live 2016

МОСКВА, "ОТКРЫТИЕ АРЕНА"

Стартовавший четыре года назад Park Live второй раз проводится на новом 45-тысячном стадионе "Спартака". Хедлайнеры этого лета — мастера стадионного жанра Red Hot Chili Peppers (вот-вот обещают самый сильный за долгое время альбом) и Лана Дель Рей, которая, судя по стадионному туру, окончательно оформилась в поп-диву.



12 ИЮЛЯ

Black Sabbath

МОСКВА, СК "ОЛИМПИЙСКИЙ"

Одна из последних, как утверждается, возможностей увидеть Оззи Осборна, Тони Айомми и Гизера Батлера на одной сцене — нынешнее турне Black Sabbath так и называется: The End. Московское шоу завершает европейскую часть тура, после нее отцы метала прокатятся по Северной и Южной Америкам и, вероятно, распадутся уже навсегда.

ПОИГРАТЬ

SONG OF THE DEEP

ПЛАТФОРМЫ: PC, PS4, XBOX ONE

Студия Insomniac Games, некогда соорудившая великолепный платформер Ratchet & Clank и серию шутеров Resistance, представляет новый проект, разительно отличающийся от всего сделанного ранее. Song of the Deep — игра скромная, даже камерная: это двухмерный сайд-скроллер в духе классической аркады Metroidvania, где игрок управляет самодельной субмариной, которую, по сюжету, собирает 12-летняя девочка, отправляющаяся на поиски пропавшего отца-рыбака. Разработчики обещают сделать уклон в решение головоломок, но и подводных сражений должно хватить. Погружение — 12 июля.

GHOSTBUSTERS

ПЛАТФОРМЫ: PC, PS4, XBOX ONE

Одновременно с перезапуском кинофраншизы "Охотники за привидениями", в которой вообще-то будут охотницы, компания Activision выпускает видеоигру — тоже с женскими персонажами. Трейлер "женских" "Охотников" стал одним из самых "нелюбимых" видео в истории YouTube, набрав за пару месяцев более 700 000 дислайков, и видеоигра отставать явно не намерена. Как минимум Ghostbusters может похвастаться шокирующей для 2016 года графикой на уровне Playstation 2. Но если ты именно по такой и соскучился, дождись 15 июля и наслаждайся.

* Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.

P.S. 9 ИЮЛЯ В МОСКВЕ В "ЛУЖНИКАХ" ПРОЙДЕТ ФЕСТИВАЛЬ МУЗЫКИ И АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ "ЛАСТОЧКА". СОВЕТУЕМ

ТЕКСТ:
ТЮДОР КАРАДОК-ДЭВИС

ДО И ПОСЛЕ

Фил Вентор потратил много лет на борьбу с алкоголем, наркотиками и лишним весом — годы на то, чтобы признать, годы на то, чтобы избавиться, и годы на то, чтобы удержаться в новой форме. Теперь он выглядит и чувствует себя лучше, чем когда-либо во взрослом возрасте. Это его история, но она может стать и твоей.

В первый раз я (автор этого текста, позвольте представиться) напился, когда мы с другом Эндрю выступали в роли барменов на дне рождения его сестры Сью — той как раз исполнился 21 год. Там бродила толпа студентов, и мы должны были обеспечивать их спиртным, но сами довольно быстро пали жертвой алкоголя. Единственное, что я запомнил из того вечера, — прекрасную пару, царившую на танцполе. Она — обворожительная брюнетка, он — звезда спорта и всех баров в округе. Мы все знаем таких парней: яркий, высокий, спортивный, балагур и затейник, легко охмуряющий любую компанию.

Прошло много лет. Я сижу в кафе, пью апельсиновый сок. Напротив меня — совершенно изменившийся Фил. Та брюнетка с танцпола сначала стала его женой, а потом ушла. Его дочь уже учится в университете. Фил все так же самоуверен и бодр, но выглядит потрепанным. Сильно потрепанным.

В жизни каждого бывает момент, когда тебя будто несет по волнам. Еще одно пиво "на дорожку", хотя ты и так уже принял сверх меры. Кутеж с текилой, в конце которого ты проваливаешься в черную дыру. Тот запрещенный препарат, который тебе предложили на вечеринке. Твоя "вторая натура" все время норовит сорваться в угар, хотя ты вряд ли в этом признаешься даже себе.

Мы все делали это в 20 лет и позже, даже в 30. Но потом у большинства это сходит на нет. И на дружеских встречах мы обсуждаем фондовый рынок, а не последнюю пьянку. В фокусе оказывается не оттяг, а бизнес. Но есть парни, которые застревают в болоте угара. Поначалу оно кажется прикольным, а потом — черт возьми! — ты слишком поздно понимаешь, что тебя засосало.

У ТЕБЯ ЕСТЬ ТАКОЙ ЗНАКОМЫЙ.

У нас у всех есть. Возможно, ты сам такой. И Фил Вентер был таким. Он был звездой своей школы, популярным парнем, спортсменом. Юношей он получил травму, смог на какое-то время восстановиться и даже получил спортивную стипендию от университета. Но потом ему все же пришлось отказаться от мысли стать профессиональным спортсменом.

"В 16 лет, после травмы в матче по регби, мне удалили межпозвонковый диск L3.

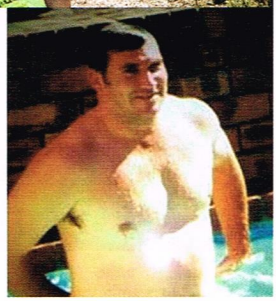
ФОТО: SEAN LAURENZ

После операции я тренировался как безумный, так что, вопреки прогнозам медиков, вернулся в регби и крикет. Но в студенческой команде нагрузки были повыше школьных, и моя спина начала сдавать. К 21 году я оказался никому не нужным. Отработанным. Человеком, чья карьера кончилась, даже не начавшись. Ну и я нашел другое место для соревнований: бар. Поверь мне, там я перепил многих! И чем ярче становились мои алковыступления, тем меньше было успехов в спорте".

"К 25 годам с игрой в регби было покончено навсегда, но мне нужны были деньги на жизнь, на попойки и рекреационные наркотики, так что я стал тренером юношеской команды. Я профессионально играл в крикет летом и тренировал команду по регби зимой. Мои сверстники, бывшие одноклассники и однокурсники, получили образование, строили карьеру и зарабатывали деньги. А я бухал со своими учениками на вечеринках — часто я сам их и проводил. Такая жизнь казалась нормальной. У меня все еще были те подпорки, на которых покоилось мое самоуважение: авторитет, последователи, миссия — все то, чего я так страстно желал".

"Король вечеринок" — ты ведь тоже смотрел этот фильм с Райаном Рейнольдсом?

"У меня было несколько непересекающихся компаний, но в целом для одного и того же занятия. Мне было 26, я тренировал молодежь 18–20 лет — ну и отрывался вместе с ними, как студент. Мои сверстники тоже устраивали вечеринки — по крайней мере, раз в неделю. А ведь были еще и товарищи по крикету... В общем, в каждой компании думали, что я веду себя вполне пристойно — один отрыв в неделю, ничего такого. Но на самом деле я отрывался пять раз в неделю с пятью разными группами собутыльников".



ЖИЗНЬ ВЕНТОРА НАПОЛНИЛАСЬ уловками и хитростями, позволяющими справляться с тем состоянием, в каком он находился: с опьянением, похмельем или чем-то средним. Спрей для полости рта, энергетики, кока-кола для снятия похмелья — все, что помогало двигаться и выглядеть более-менее приемлемо.

"Это и впрямь стало унылой нескончаемой игрой: ты изворачиваешься, врешь, осваиваешь любые формы поведения, которые не дадут людям понять, что с тобой. Это порочный круг лжи. Моя аутентичность рассыпалась в прах: то, каким я себя знал и чувствовал, и то, что видели другие, — это были два разных человека".

Под воздействием алкоголя в организме Фила происходили скачки уровня инсулина; похмелялся он сахаром и углеводами. "Если "на следующее утро" я не сжирал кило чего-нибудь сладкого, я просто не мог нормально функционировать. То же самое с углеводами. Я ел хлеб батонами. Я растолстел до 108 кг. Меня бросила жена. Теперь я понимаю, что для нее это был единственно возможный выход. Я был неспособен заниматься делами, участвовать в воспитании дочери. Я причинял боль себе и другим".

Но мозги Фила Вентора все еще были на месте — по крайней мере, время от времени. Он понимал, что находится в кризисе, особенно после того как лишился работы и сел на пособие. И он начал поиск пути спасения с того, что делают многие: составил список своих желаний. Идея была в том, чтобы наметить себе сияющие цели, укрепить тем самым мотивацию и отправиться к вершине.

"В моем списке были такие пункты, как новенький BMW, двухуровневая квартира, многозначная сумма на счету в банке и девушка на "девятку" по десятибалльной шкале. Стать самым желанным холостяком в городе — серьезная задача, и с толстым задом на этом поприще не преуспеть. Так что я начал бегать... ну, поначалу ходить. Я не хотел, чтобы кто-нибудь видел, как колыхающаяся потная туша, в которую я превратился, пытается бежать трусцой — так что я вылезал из дома после 11 вечера. Я поменял пиво и сладкую кока-колу на виски и начал тягать веса. Крепкие бицепсы хорошо смотрятся с летними футболками, а пляж идеально подходит для их демонстрации — помните, я ведь искал себе невесту? Я снова мог собирать свое внимание в точку на длительное время (по крайней мере, когда не испытывал сильного похмелья), так что я снова начал зарабатывать деньги".

“Я УЧИЛСЯ ПЛАВАТЬ НА СЕРФЕ И ОХОТИЛСЯ С КОПЬЕМ НА БАРРАКУДУ, Я ПИТАЛСЯ МАЙСОМ И ОВОЩАМИ, КОТОРЫЕ МЫ САМИ ВЫРАЩИВАЛИ”

ЗА ШЕСТЬ МЕСЯЦЕВ ФИЛ СБРОСИЛ 20 кг. Но... выпивать не перестал. Его внутренний компас сошел с ума. Поставленные цели иногда казались поверхностными (даже подростковыми), иногда — недостижимыми, но чаще просто неинтересными. Когда Вентор был трезвым, его одолевала апатия. Фил по-прежнему мало что контролировал в своей жизни: “Я был издерганным, грустным неудачником. Мои эмоции не поддавались контролю”.

После очередного ночного загула Фил добрел до дома своих родителей, чтобы отоспаться. Но те устроили ему скандал в стиле “да сколько же это будет продолжаться!”. “В ответ я нализался с друзьями тем же вечером. Вернулся к себе домой и решил составить новый список. Сел, положил перед собой листок. Я не знал, во что я верил и что было для меня важно, потому что ничего не было важно. Меня охватила паника. Мне хотелось сбежать из этого города, где каждый дом и каждый куст напоминали мне о том, как я здесь бухал и где и как опозорился. Что-то должно было случиться”.

Собрав себя и оставшиеся деньги в одну кучу, Фил уехал в реабилитационный центр — на ферму аж в Мозамбике. Там царила полувоенная атмосфера: ранние подъемы, работа на плантации, спорт, чтение, отбой по команде. “Это было лучшее, что я мог предпринять. Все, что было раньше, я оставил позади. Я вырвался из рутины своей жизни, которая раз за разом провоцировала меня на повторение прежних сценариев. Главное — у меня было время на то, чтобы привыкнуть к новому себе, утвердиться в ощущении, что я теперь все время трезвый, рассудительный, спокойный. Я прожил на ферме пять месяцев, а потом переехал в спортивный лагерь на побережье Мозамбика. Это было лучшее время в моей жизни. Я учился плавать на серфе и охотился с копьем на барракуду, я питался маисом и овощами, которые мы сами выращивали. По ночам у каждого был час дежурства, во время которого можно было поразмыслить”.

Фил вдруг вспомнил, кто он, что любит и чем хорош. “Это должно было стать трехмесячной чисткой организма от ядов — но процесс затянулся, и в результате появился новый я. Я понял, что счастье не в том, где ты находишься, а в том, уверен ли ты в себе. Что вовсе не обязательно что-то кому-то доказывать, суетиться и быть все время в центре внимания. Что ранний подъем, однообразная жизнь и часы в одиночестве укрепляют. Я сбросил еще 10 кг и исполнил свою детскую мечту стать серфером. Чем меньше я беспокоился насчет того, какое впечатление произвожу, тем здоровее становился”.

ПРОШЛО ВОСЕМЬ ЛЕТ. ВСЕ СВОЕ свободное время Фил теперь посвящает серфингу. Он здоров и крепок как никогда. У него прочные отношения с новой женщиной. Он вспоминает, что для него было важным (“деньги, бицепсы, выпивка, всеобщее обожание...”), и только улыбается: мужчина, которым он стал сегодня, не узнает мальчика, которым он был тогда. Но Фил не расслабляется.

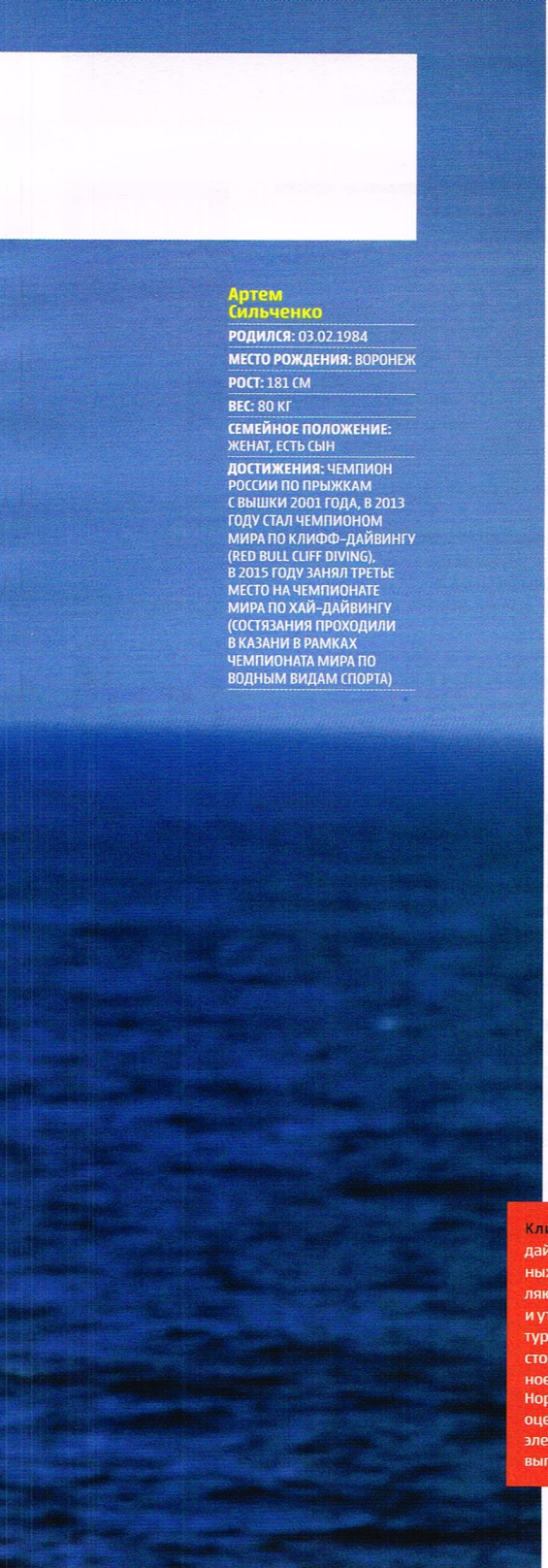
“Я каждый день веду битву со своей второй натурой, которая все так же призывает к угару. Я потреблял алкоголь и рекреационные наркотики не потому, что любил их как таковые, — просто каждый раз находился повод, чтобы упасть на дно. Я расстроен, или навалились дела, или я хочу вновь почувствовать себя молодым и успешным — ну и выход из этого был один. А жизнь продолжает выкидывать финты. Я все так же порой принимаю неверные решения и расплачиваюсь за них. Но теперь я слежу за тем, чтобы этот “спусковой крючок” привел меня на беговую дорожку или на пляж, но не в ближайший бар. Нас определяет не то, что случается с нами в жизни, а то, как мы справляемся с этим. И я справляюсь”. ■

ТЕКСТ:
АНТОН ЗОРКИН

СПОРТ

ПОДНЯТЬСЯ, ЧТОБЫ УПАСТЬ

Артем Сильченко, лучший российский клифф-дайвер и победитель мировых соревнований Red Bull Cliff Diving, рассказывает MH о том, что испытывает человек, когда летит в воду с 30-метровой скалы.



Артем Сильченко

РОДИЛСЯ: 03.02.1984

МЕСТО РОЖДЕНИЯ: ВОРОНЕЖ

РОСТ: 181 СМ

ВЕС: 80 КГ

СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: ЖЕНАТ, ЕСТЬ СЫН

ДОСТИЖЕНИЯ: ЧЕМПИОН РОССИИ ПО ПРЫЖКАМ С ВЫШКИ 2001 ГОДА, В 2013 ГОДУ СТАЛ ЧЕМПИОНОМ МИРА ПО КЛИФФ-ДАЙВИНГУ (RED BULL CLIFF DIVING), В 2015 ГОДУ ЗАНЯЛ ТРЕТЬЕ МЕСТО НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА ПО ХАЙ-ДАЙВИНГУ (СОСТЯЗАНИЯ ПРОХОДИЛИ В КАЗАНИ В РАМКАХ ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО ВОДНЫМ ВИДАМ СПОРТА)

1. “Когда прыгаю, у меня напряжены даже уши”

Обычная высота для мировых состязаний по клифф-дайвингу — 27 метров. Скорость, с которой летишь с этой отметки, — 100 км/час. Мой самый высокий прыжок случился в Китае: 31 метр. В таких условиях все делаешь на автомате, глаза не успевают обработать информацию, мыслей тоже никаких не мелькает — раз, и ты уже врезаешься в воду со скоростью автомобиля, который мчится по шоссе. В этот момент кажется, что напряжена каждая мышца в организме, даже уши. И это правильно: когда тело соприкасается с водой, оно должно быть крепким, как стальной лом, оно должно пробить воду. У нас даже есть специальное выражение на этот счет: “Либо ты рвешь воду, либо она тебя...” Но до этой финальной секунды нужно многое сделать и пережить.

2. “Тренируюсь только с собственным весом”

Перед соревнованиями я много готовлюсь: хожу в спортивный зал, занимаюсь на улице. Предпочитаю, кстати, работать с собственным весом, никаких тренажеров. Стараюсь постоянно менять упражнения, чтобы мышцы не привыкали к одной и той же нагрузке. Обязательно делаю растяжку, занимаюсь гимнастикой, тренируюсь, прыгая на батуте, и, конечно, хожу в бассейн. Главная сложность для меня — в России нет подходящей вышки: например, в моем родном Воронеже максимальная высота с которой можно прыгать, — десять метров.

Клифф-дайвинг — разновидность хай-дайвинга (прыжков в воду с экстремальных высот), в которой прыжки осуществляются с природных объектов — скал и утесов. Самый престижный мировой турнир называется Red Bull Cliff Diving, состоит из восьми этапов (проходили в разное время, например, в США, Ирландии, Норвегии, Португалии, Мексике). Судьи оценивают сложность акробатических элементов, которые спортсмен успевает выполнить, пока не войдет в воду.

3. “Со страхом каждый раз борюсь заново”

Ты можешь как угодно готовиться физически, но вот от страха никуда не деться, он возникает абсолютно у всех, каждый раз его нужно преодолевать заново. И если к концу сезона мозг кое-как привыкает, то после перерыва очень, очень страшно вновь залезать на высоту в 27 метров. Оказываешься там, смотришь вниз, понимаешь, что тебе сейчас отсюда прыгать, — сердце, конечно, в пятки уходит.

4. “Холодная вода — тверже”

Я прыгал в разных частях света, и везде есть одно правило: нужно самому изучить обстановку. Я осматриваю дно, выясняю скорость ветра. Большое значение имеют волны — из-за них один и тот же прыжок может ощущаться совершенно по-разному. Важна температура: холодная вода тверже. Перед соревнованиями, за несколько часов до начала, прихожу в раздевалку (чаще всего это палатка или шатер) и настраиваюсь. Бывает, что присоединяюсь к американцам, они часто играют в сокс. А минут за 40 до прыжка иду разминаться, начинаю с растяжки, делаю легкую пробежку, чтобы разогреться.

5. "Забираюсь на точку старта, как альпинист"

Мы, клифф-дайверы, прыгаем с утесов и скал, и часто, чтобы добраться до точки старта, нужно карабкаться минут двадцать по каким-то бамбуковым лестницам или, наоборот, спускаться на тросе. А иногда мы используем альпинистское снаряжение. Короче, приходится попотеть. Бывали весьма волнующие моменты. Как-то мы прыгали с деревянной вышки: я встал на руки, и тут почувствовал что вся конструкция подо мной шатается, услышал, как эта вышка скрипит от ветра, стало не по себе. Тут я и прыгнул от греха подальше. Или еще в Мексике был случай: оказалось, что внизу, почти там же, куда мы должны прыгать, — крокодилы. Организаторы нас тогда успокоили, сообщили, что днем хищники отдыхают и нападать не станут. Нас действительно не съели.

6. "Переломы рук и ног — обычное дело"

Чаще всего сразу после прыжка болят ступни, пятки — то, что первым касается воды (прыгая с большой высоты, мы входим в воду ногами). Минимальное отклонение от траектории может быть смертельно опасно. В нашем виде спорта часто бывают переломы рук, ног, страдает спина, шея. На соревнованиях в Ла-Рошели (это Франция) у меня от удара оторвался кусочек кости в ноге, она почернела. Врачи сказали, нужно срочно накладывать гипс и носить его шесть месяцев. Но мне же нужно прыгать, соревнования не ждут! Взял добротный скотч, замотал им ногу, полез на вышку. Непередаваемые ощущения: ты стоишь на верхушке, а тебе хлопает 70 000 человек (столько людей, по официальным данным, смотрело соревнования в тот день).

7. "Плавки рвутся"

Мы часто надеваем сразу по двое плавок: тогда, если одни порвутся, голым не останешься. Когда я прыгал с 31 метра в Китае, то на мне разорвались одновременно две пары. Лично я использую плавки для игры в водное поло, они двухслойные и хорошо прошиты.

8. "Много выступал в цирковых шоу"

Между соревнованиями я раньше выступал в различных шоу по всему миру, зарабатывал деньги. Два года отработал на круизных лайнерах. На судах были оборудованы бассейны, где и устраивали представления. Вышки там небольшие, 17 метров, но условия очень сложные — судно движется, а еще волны, качка... Кстати, моя жена работала в этих же шоу — она синхронистка, мы там и познакомились, недавно сын родился.

9. "В бытовых ситуациях риска избегаю"

В обычной жизни я не рискую, на машине езжу медленно, дорогу пересекаю на зеленый свет, стараюсь не ходить под балконами — мало ли что может сверху прилететь. Короче, лишний раз не провоцирую судьбу. А вообще я обожаю адреналин. Люблю сноуборд, горный велосипед, мечтаю полетать на вингсьюте. Но пока сдерживаю себя, не хочу получить травму и пропустить сезон. Как только приму решение уйти из спорта — вот тогда-то и начну себя радовать! ■

ЦИФРЫ

3

СЕКУНДЫ ДЛИЛСЯ САМЫЙ ДЛИННЫЙ ПРЫЖОК АРТЕМА СИЛЬЧЕНКО — С ВЫСОТЫ 31 МЕТР.

58,8

МЕТРОВ — МАКСИМАЛЬНАЯ ВЫСОТА, С КОТОРОЙ ЧЕЛОВЕК КОГДА-ЛИБО ПРЫГАЛ В ВОДУ. 4 АВГУСТА 2015 ГОДА 27-ЛЕТНИЙ ШВЕЙЦАРЕЦ ЛАССО ШАЛЛЕ СИГАНУЛ ВНИЗ СО ШВЕЙЦАРСКОГО ВОДОПАДА САЛЬТО — В ВОДУ ОН ВРЕЗАЛСЯ СО СКОРОСТЬЮ 123 КМ/ЧАС. НИКАКИХ АКРОБАТИЧЕСКИХ НОМЕРОВ ЛАССО НЕ ВЫПОЛНЯЛ.

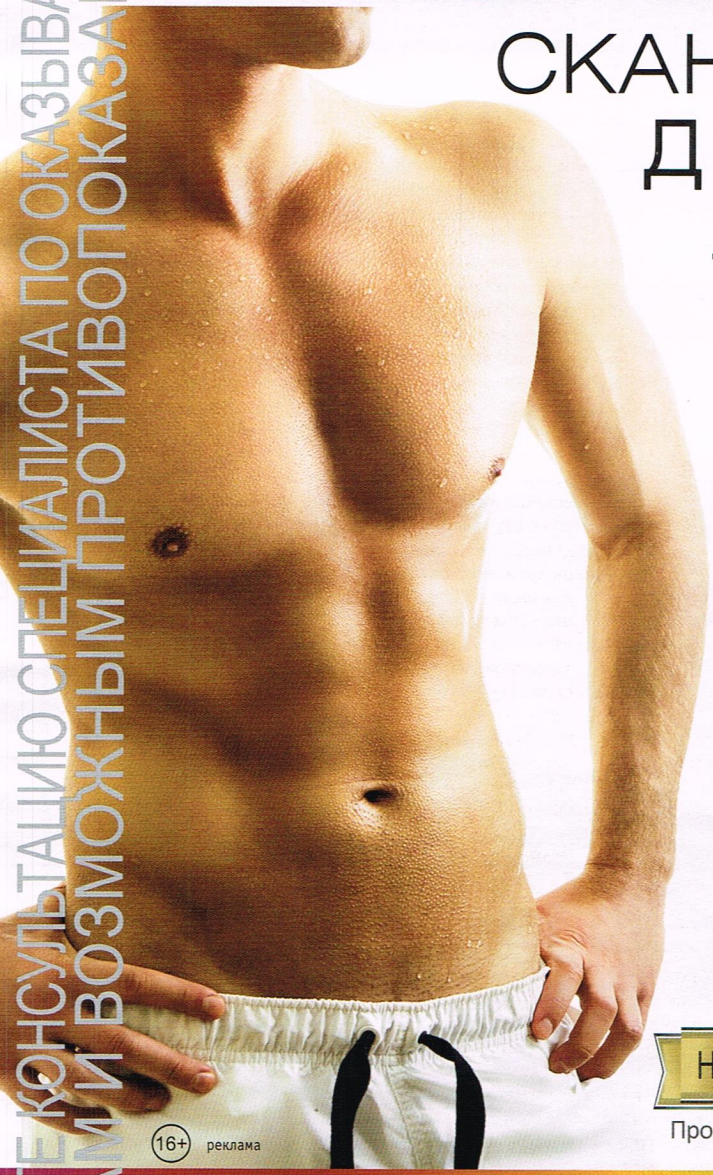
3

АКВАЛАНГИСТА КАК МИНИМУМ СТРАХУЮТ ПРЫГУНА ВНИЗУ (ЭТО КАСАЕТСЯ КАК КЛИФФ-ДАЙВИНГА, ТАК И ХАЙ-ДАЙВИНГА): ПЕРВЫМ ДЕЛОМ ПОСЛЕ ПРЫЖКА СПОРТСМЕН ДОЛЖЕН ПОКАЗАТЬ, ЧТО С НИМ ВСЕ НОРМАЛЬНО, СДЕЛАТЬ ПАЛЬЦАМИ "ОК".

ФОТО: ROMINA AMATO, SAMO VIDIC / RED BULL CONTENT POOL

DIOLAZE

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ



СКАНИРУЮЩАЯ ДИОДНАЯ ЛАЗЕРНАЯ ЭПИЛЯЦИЯ

СКАЖИ GOODBYE*:

- волосам на шее
- волосам в зоне подмышек
- волосам на груди
- волосам на руках
- волосам на ногах

*Скажи прощай

НОВЫЙ × ЗОЛОТОЙ × СТАНДАРТ

Процедура проводится на аппарате inmode

Лицензия № ЛО-77-01-005620 от 10.01.2013

16+ реклама

г. Москва, м. Китай-город, Хохловский пер., д.3, стр.1

Телефон для записи и информации: + 7 (495) 258-25-45

Присоединяйтесь к нам в социальных сетях:

www.virsavia.ru

ВИРСАВИЯ
ДОМ КРАСОТЫ

ТЕКСТ:
АНТОН ЗОРКИН

ОСТРОВ ПАФФИН

Необитаемый остров в Ирландском море — одно из самых известных мест для бёрдвотчинга: люди со всего мира стремятся сюда, чтобы поглядеть на сотни морских птиц, которые поселились на крошечном куске суши.

1. Где это

Остров Паффин, Ирландское море. Размер острова — около 28 гектаров, максимальная высота — 58 метров над уровнем моря, располагается меньше чем в километре от острова Англси. Ближайший крупный населенный пункт — город Бомарис. Остров назван в честь обитающих на нем тупиков (по-английски птицы называются puffin). С VI по XII век на Паффине был монастырь, сегодня можно разглядеть его остатки на берегу. Остров находится под специальной защитой Европейского союза по охране диких птиц — каждый год ученые приезжают проверять, хорошо ли живется местным крылатым жителям.

2. Как добраться

Долететь из Москвы до Лондона, дальше — на поезде (или снова самолетом) до Ливерпуля, потом на автобусе или арендованной машине (чуть меньше трех часов в пути) до Бомариса. Оттуда до острова можно добраться на лодке, договорившись с кем-то из местных жителей, или же отправиться в путь на небольшом круизном судне (заказать тур можно здесь seacoastsafaris.co.uk). Высаживаться на Паффин нельзя (остров принадлежит частному лицу) — птиц рассматривают с лодки. Сезон для посещений — с апреля по октябрь.

ФОТО: GETTYIMAGES.RU, DIOMEDIA

3. Что там делать

Наблюдать за птицами
Ты можешь увидеть атлантических тупиков, в честь которых и назван остров, — узнаешь их по ярко-красным клювам. Они ходят вразвалку или носятся над водой со скоростью до 80 км/час, а еще могут погружаться под воду в поисках рыбы, задерживая дыхание на минуту. Также увидишь множество кайр, над тобой пролетят бакланы и гагарки, услышишь, как кричит-смеется полярная чайка — маленькая белая птица, важно расхаживающая среди камней. Кружа вокруг острова на лодке, ты встретишь дельфинов и тюленей, которые обитают в этих местах.

БЁРДВОТЧИНГ (в переводе на русский — "наблюдение за птицами") — любительская орнитология, целое направление в туризме, популярное во многих странах. Пернатых изучают невооруженным глазом, с помощью бинокля или устраивают на них фотоохоту.

Погружаться на глубину
Кстати, с последними можно столкнуться буквально нос к носу — если заказать дайвинг возле острова (это можно сделать в том же Бомарисе). Тюлени, обитающие возле Паффина, частенько подплывают вплотную к аквалангистам и даже покусывают их за ласты (дальше, впрочем, эти игры не заходят). ■

СВОИМИ ГЛАЗАМИ

АНДРЕЙ НЕШИТОВ, ФОТОГРАФ

"Пока плывешь из Бомариса, наблюдаешь холодную местную природу, скалистые пустынные берега с редкими одинокими домиками. А потом видишь этот остров, буквально усеянный самыми разными птицами. Кажется, что у них тут проходит какой-то многочисленный слет-симпозиум. Причем разные виды пернатых держатся в основном по отдельности. Мы провели у берегов Паффина несколько часов, и на следующий день еще столько же, я сделал кучу отличных кадров: это действительно уникальное место в дикой природе, где можно одновременно наблюдать такое количество морских птиц".

ТЕКСТ:
ЛОРЕЙН ПЕРРИ

КРАСНЫЕ НАСТУПАЮТ

Лето обеспечивает нам массу удовольствий, и возможность поедать свежие, сочные помидоры на завтрак, обед и ужин — точно входит в десятку главных. Вот тебе несколько советов, как сделать этот томатный праздник еще ярче.

Бледно-розовые безвкусные плоды, которые продают в наших магазинах зимой, пора уже законодательно переименовать — никакого отношения к настоящим помидорам они не имеют. "Зимой помидоры часто собирают еще зелеными и доводят до спелости искусственно, например, выдерживая в камерах, заполненных газом этиленом", — объясняет Барри Эстабрук, автор книги "Страна томатов". Разумеется, целительных ликопина, витамина С и флавоноидов в таких помидорах меньше, чем в созревших естественным способом.

К счастью, сейчас лето, и найти настоящие помидоры нетрудно. И ты найди — они не только вкусные, но и полезные. Финские ученые установили, что мужчины, потребляющие с едой много ликопина (а этот антиоксидант особенно полезен для сосудов), меньше рискуют получить инсульт. Исследователи из Японии сообщают: вещества, содержащиеся в томатах, помогают организму расщеплять жир, попавший в кровь, что также снижает риск проблем с сосудами. А еще регулярное поедание помидоров улучшает работу простаты — ну кто от такого откажется?

ФОТО: CHARLES MASTERS, MATT RAINEY

1

СОВЕТ 1

ОРАНЖЕВЫЙ — НОВЫЙ КРАСНЫЙ

Оказывается, больше всего нашего любимого ликопина не в темно-красных, как нам подсказывает логика, а в ярко-оранжевых помидорах. Следом за ними идут темно-красные, потом ярко-красные и, наконец, розовые плоды. А с рецептом можно и не мудрить. Самый простой салат из томатов с сыром и легкой заправкой — гениальное блюдо, важно только приготовить его правильно. Вот хотя бы не забыть посолить — ведь соль заставляет помидоры выделять влагу, что делает их сочнее и ярче на вкус.

Салат из маринованных томатов с молодым сыром

НА 4 ПОРЦИИ:

- 2 БОЛЬШИХ КРАСНЫХ ПОМИДОРА
- 4 СРЕДНИХ ОРАНЖЕВЫХ ПОМИДОРА
- 20 МАЛЕНЬКИХ ПОМИДОРОВ
- 100 Г ОЛИВКОВОГО МАСЛА
- 2 СТ. Л. КРАСНОГО ВИННОГО УКСУСА
- 1 СЛАДКАЯ КРАСНАЯ ИЛИ БЕЛАЯ ЛУКОВИЦА
- 2 ГОРСТИ ЛИСТЬЕВ БАЗИЛИКА
- МАЛЕНЬКАЯ ГОРСТЬ ЛИСТЬЕВ МЯТЫ
- МАЛЕНЬКАЯ ГОРСТЬ ЛИСТЬЕВ ПЕТРУШКИ
- 250 Г МОЛОДОГО СЫРА (МОЦАРЕЛЛЫ, БУРРАТЫ, АДЫГЕЙСКОГО ИЛИ НЕСОЛЕНОЙ БРЫНЗЫ)
- СОЛЬ КРУПНОГО И МЕЛКОГО ПОМОЛА
- ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ

1. Большие и средние помидоры нарежь небольшими дольками, а лук — тонкими кольцами, зелень мелко порви. Приготовь маринад: смешай 2 ст. л. масла, 1 ст. л. уксуса, ¼ ч. л. соли и ⅛ ч. л. черного перца. Залей помидоры, оставь их на 30 минут.

2. В большой миске перемешай помидоры черри, лук, зелень. Залей оставшимся маслом и уксусом, добавь ½ ч. л. соли и ¼ ч. л. перца. Еще раз перемешай.

3. Разложи маринованные помидоры по четырем тарелкам. Сверху выложи смесь черри, лука и зелени. Наломай или нарежь сыр крупными кусками и тоже разложи по тарелкам. Приправь крупной солью и свежим черным перцем крупного помола.

2

СОВЕТ 2

БУДЕТ ЖАРКА

Всего несколько мгновений на сковородке — и кислая нота во вкусе томатов притихнет, а сладость, наоборот, расцветет. Расцветешь и ты — термическая обработка улучшает усвоение ликопина твоим организмом, особенно если ты готовишь помидоры с оливковым маслом.

Помидоры, оливковое масло, чуть чеснока и зелени — звучит как идеальный соус к пасте. Что ж, не будем мудрить, его и приготовим. С хорошими, идеально свежими ингредиентами этот простецкий соус даст фору многим сложносочиненным кулинарным конструкциям.

Лингвини с помидорами и базиликом

НА 4 ПОРЦИИ:

- 800 Г СПЕЛЫХ ПОМИДОРОВ
- 500 Г ЛИНГВИНИ (ИЛИ ДРУГОЙ ПАСТЫ)
- 100 Г ОЛИВКОВОГО МАСЛА ХОЛОДНОГО ОТЖИМА
- 4 ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА
- 1 СТ. Л. НЕСОЛЕНОГО МАСЛА
- ГОРСТЬ ЛИСТЬЕВ БАЗИЛИКА
- 100 Г ТЕРТОГО ТВЕРДОГО СЫРА
- СОЛЬ

1. Возьми самую большую сковородку, разогрей в ней оливковое масло на огне чуть больше среднего и обжарь мелко нарезанный чеснок, пока запах не заполнит всю кухню — минуты две. Теперь добавь крупно порезанные помидоры и жарь еще пять минут, помешивая, пока не уйдет большая часть влаги. Добавь пару столовых ложек воды, сними сковородку с огня.

2. В большой кастрюле вскипяти воду и как следует ее посоли. Клади пасту и вари (на две минуты меньше, чем написано на пачке). Слей воду.

3. Положи пасту в сковородку с соусом, добавь сливочного масла и листья базилика и готовь на среднем огне, помешивая, пока паста не будет готова аль денте. Можешь добавить немного воды, если слишком густо. Разложи по тарелкам, посыпь сыром, сбрызни несколькими каплями оливкового масла.

СОВЕТ 3

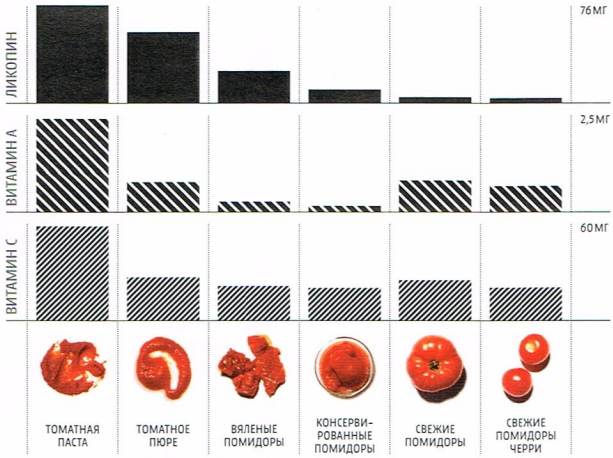
РАСКАЛИТЬ ДОКРАСНА

Лето — не самое лучшее время для сдобных пирогов и запеченных бараньих ног, но твоей духовке все равно найдется работа. Ведь можно запечь в ней помидоры — и таким образом вытянуть из них максимум аромата и вкуса. Помидоры лопнут, большая часть влаги вытечет и испарится, но часть сока все равно останется в плодах, сохранив сконцентрированный сладкий вкус этих летних овощей. Это и вкусно, и полезно: термическая обработка помогает твоему ЖКТ усваивать не только ликопин, но также нарингин и хлорогеновую кислоту — два мощных антиоксиданта, содержащихся в помидорах.

Приготовь из помидоров гибрид рагу и соуса в итальянском стиле, наноси этот продукт на поджаренные кусочки хлеба и наслаждайся. Либо остуди, положи в банку, залей оливковым маслом и держи в холодильнике, пока не подвернется случай добавить в пасту или омлет.

ВКЛАД В БАНКЕ

Хорошие свежие помидоры доступны всего несколько месяцев в году, но не унывай — консервированные и сушеные томаты продаются круглогодично. Тем более что содержание витаминов и ликопина в некоторых из них куда выше.



Брускетты с запеченными помидорами и сладким перцем

НА 4 ПОРЦИИ:

- 600 Г НЕБОЛЬШИХ КРАСНЫХ И ЖЕЛТЫХ ПОМИДОРОВ
- 1 КРУПНЫЙ БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ
- 2 ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА
- 1 Ч. Л. КРАСНОГО ВИННОГО УКСУСА
- ¼ Ч. Л. СОЛИ
- БОЛЬШАЯ ЩЕПОТКА СУХОГО ОРЕГАНО
- 4 КУСКА СЕРОГО ХЛЕБА ИЛИ ХЛЕБА С ОТРУБЯМИ
- 4 БОЛЬШИХ ЛИСТА БАЗИЛИКА
- АНЧОУСЫ, ТЕРТЫЙ СЫР, ОЛИВКИ — ДЛЯ УКРАШЕНИЯ
- ОЛИВКОВОЕ МАСЛО
- КРУПНАЯ СОЛЬ, ПЕРЕЦ

1. Разогрей духовку до 120°С. Сбрызни помидоры оливковым маслом, посоли и разложи по противню так, чтобы они равномерно его покрывали. Отправь в духовку на 2,5 часа. Вынь противень из духовки и перемести помидоры с маслом (не забудь и вытекший из плодов сок вычерпать) в глубокую миску.

2. Тем временем приготовь перец — обожги его со всех сторон до угольной корочки на газу, обжарь до мягкости на сковородке гриль или положи на полчаса в духовку на решетку над помидорами. Остуди, очисти от корочки (это удобнее всего делать, погрузив перец в холодную воду), разрежь, вынь семена, разрежь перечную мякоть на четыре части и положи в отдельную миску с мелко нарезанным зубчиком чеснока, крупной солью, перцем, уксусом и орегано, перемешай. Налей масла так, чтобы оно наполовину покрывало перец, закрой миску пищевой пленкой и оставь мариноваться на два часа.

3. Хлеб смажь оливковым маслом и обжарь до корочки с двух сторон на сковороде с толстым дном (а лучше сковороде-гриль). Натри жареный хлеб вторым зубчиком чеснока.

4. Приправь печеные помидоры мелко порванными листьями базилика. Выложи на каждый кусок хлеба по ломтику перца, сверху разложи помидорную смесь, укрась каждую брускетту филе анчоуса, горстью тертого сыра, оливками, тертыми орешками — чем пожелаешь. Сбрызни еще несколькими каплями оливкового масла. ■

10:1

ДАЖЕ 10-Е БРИТЬЕ GILLETTE MACH3 КОМФОРТНЕЕ* 1-го ОДНОРАЗОВОЙ БРИТВОЙ

УБЕДИСЬ САМ,
ИЛИ МЫ ВЕРНЕМ ДЕНЬГИ!**

Gillette MACH3 TURBO

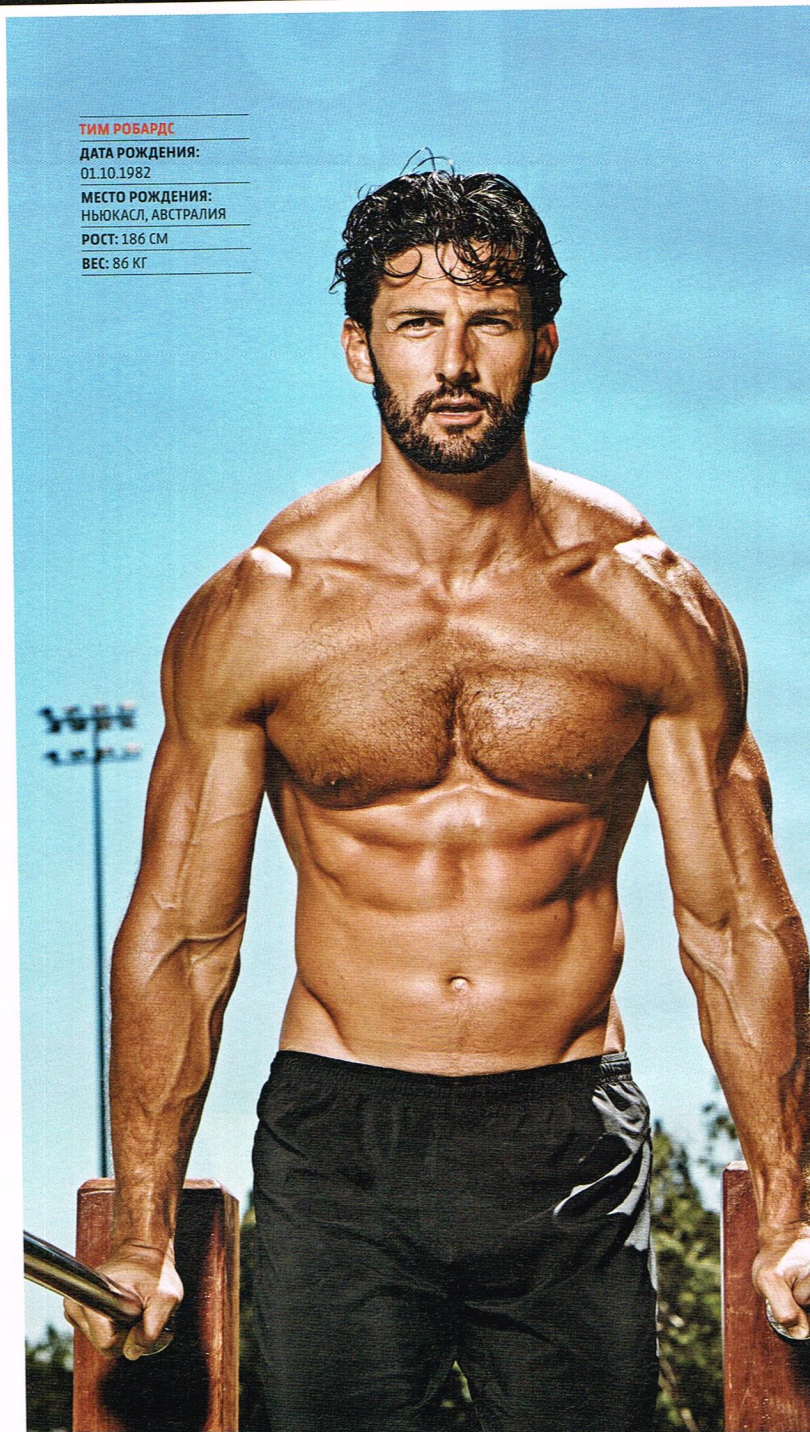
НОВЫЙ MACH3 TURBO С БОЛЕЕ ОСТРЫМИ ЛЕЗВИЯМИ, КОТОРЫЕ БРЕЮТ БЕЗ РАЗДРАЖЕНИЯ.

* ПО СРАВНЕНИЮ С GILLETTE BLUE2 PLUS.
** АКЦИЯ ПРОВОДИТСЯ С 01.07.2016 Г. ДО 01.11.2016 Г., ВКЛЮЧАЯ СРОКИ ПРИОБРЕТЕНИЯ ТОВАРА ДЛЯ УЧАСТИЯ В АКЦИИ – С 01.07.2016 Г. ДО 31.08.2016 Г., А ТАКЖЕ СРОКИ ОТПРАВКИ И ПОЛУЧЕНИЯ ОРГАНИЗАТОРОМ ЗАЯВОК ДЛЯ УЧАСТИЯ В АКЦИИ – С 01.07.2016 Г. ДО 30.09.2016 Г. ВКЛЮЧИТЕЛЬНО. ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ, ПОЛНЫХ ПРАВИЛАХ УЧАСТИЯ В АКЦИИ, ПОРЯДКЕ И СРОКАХ ВОЗВРАТА ДЕНЕЖНЫХ СРЕДСТВ УЗНАВАЙТЕ НА WWW.GILLETTE.RU. РЕКЛАМА.

ТЕКСТ:
МАЙКЛ ИСТЕР

КОРОЧЕ, ТУТ ТАКОЕ ТЕЛО

Немецкий, австралийский, мексиканский, американский и турецкий Men's Health — в этом году доктор Тим Робардс совершил триумфальное турне по обложкам журналов всего мира. Хочешь так же? Вот его секреты создания идеальной мускулатуры.



ТИМ РОБАРДС
ДАТА РОЖДЕНИЯ: 01.10.1982
МЕСТО РОЖДЕНИЯ: НЬЮКАСЛ, АВСТРАЛИЯ
РОСТ: 186 СМ
ВЕС: 86 КГ

Тим проложил себе дорогу к славе через спортзал, хотя его специальность и не располагала к такого рода известности. Робардс — врач-хиропрактик, но его интерес к человеческому телу всегда выходил за рамки медицины. С детства он воспринимал свое тело как объект постоянного совершенствования, и вскоре этот подход начал приносить свои плоды. Будучи студентом, Тим стал подрабатывать как модель и фитнес-тренер, а получив диплом медика, начал развивать собственное направление фитнеса, получившее название Robards Method (метод Робардса).

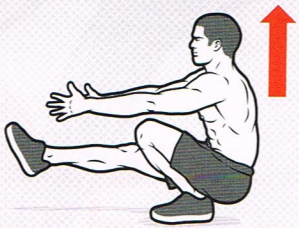
"Современная жизнь обокрала наши тела. Раньше мы ежедневно совершали огромное количество движений, но теперь ведем сидячий образ жизни, и это неминуемо сказывается на здоровье. Тебе, мне, да и любому другому человеку нужно постоянно бросать вызовы своему чувству равновесия, своей координации, своей гибкости", — уверен Тим. И он призывает делать это с помощью как минимум трех несложных упражнений.

Негативные подтягивания “в ходьбе”

1

Встань под турником боком (как будто смотришь, насколько он длинный). Возьмись за перекладину так, чтобы левая рука была дальше от тебя (перед правой), и подтянись, удерживая голову правее перекладины. Отпусти правую руку и медленно опустись, используя только силу левой. Когда достигнешь нижней точки, снова возьмись правой рукой за турник, только теперь она должна оказаться за левой. Подтянись, выведя голову вверх слева от перекладины, сними с турника теперь уже левую руку и опустись в исходное положение на правой руке. Теперь “зашагни” левой рукой вперед правой. Только что ты выполнил один повтор. Всего с тебя таких 5.

2

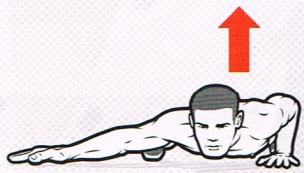


Приседания на одной ноге

Встань на правую ногу, вытянув левую перед собой. Сгибая правое колено, опустись так низко, как только можешь (если поясница округляется, это не страшно, главное, не отрывай пятку от пола). Теперь поднимись, используя силу мышц бедра правой ноги. Сделай 10 повторов и поменяй ноги. Слишком сложно? Тогда помогай себе, держась руками за опору.

Отжимания лучника поочередно

3



Встань в упор лежа, расставив руки на ширину, в два раза превышающую ширину плеч. Опустись на левую руку, смещая тело влево (в нижней точке твоя правая рука должна оказаться практически вытянутой, как на рисунке). Поднимись, опять же опираясь на левую, и тут же повтори упражнение, на сей раз поручив основную работу правой руке. Задача — выполнить по 5 повторов для каждой руки. ■

ФОТО: JASON VERGE; УДЛИНЕНИЕ ТЕЛА: ...

ЧТО ПОМОГАЕТ ЗАЩИТИТЬ ВАШУ КОЖУ ОТ ЖЖЕНИЯ ПОСЛЕ БРИТЬЯ?*

НАША НОВАЯ БРИТВА MACH3 TURBO?*

ИЛИ НАШ НОВЫЙ ГЕЛЬ ДЛЯ БРИТЬЯ С БОЛЕЕ ГУСТОЙ ПЕНОЙ?**

И ТО, И ТО.

РЕКЛАМА

Gillette MACH3

* По сравнению с Gillette® Bluell Plus®
** По сравнению с гелем для бритья Gillette® MACH3

Gillette
ЛУЧШЕ ДЛЯ МУЖЧИНЫ НЕТ

ТЕКСТ:
ДЖЕЙМИ МИЛЛАР

ОТТЯНИ СВОЙ КОНЕЦ

Так и заяви ей: секс — это не просто приятное занятие, но и лекарство для мужчин, поэтому пусть помолчит про свою головную боль и немедленно спасает тебя от рака простаты и прочих бед.

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

1

Занимайся этим вечером и будешь лучше спать ночью

После секса клонит в сон — словно в тебя попал дротик с мощным транквилизатором. И это не только из-за физической усталости. Во время оргазма в кровь впрыскивается коктейль из гормонов: окситоцина (он способствует сонливости) и пролактина, который выделяется обычно во время сна (кстати, пролактина в процессе секса выделяется в четыре раза больше, чем во время мастурбации). И учти, слишком энергичный секс имеет противоположный эффект: ты взбодришься, поэтому сложные упражнения в постели лучше оставь на послеобеденное время.

2

Тащи ее в постель — защити свое сердце

Нет, речь не о муках любви, в этом пункте мы предельно прагматичны. Ученые из Белфаста и Массачусетса обнаружили, что занятия любовью 2–3 раза в неделю вдвое уменьшают вероятность инфаркта и инсульта. Еще тебя должен порадовать такой факт: шансы умереть во время секса минимальны. По данным Американской кардиологической ассоциации, всего 1% смертельных сердечных приступов случаются во время или после полового акта.

3

Делай это, чтобы оставаться молодым

Журнал British Medical Journal опубликовал исследование, где говорится, что у мужчин, которые занимаются сексом дважды в неделю, вдвое ниже риск смерти в течение 10 лет, чем у тех, кто занимается этим всего раз в месяц. А ученые из Королевского госпиталя в Эдинбурге дополнили информацию и сообщили: те, кто занимается сексом трижды в неделю, выглядят до 10 лет моложе. Все просто: у этих людей более высокий уровень гормона роста (он препятствует старению), тестостерона, а еще их кровь хорошо насыщена кислородом.

4

Выступи на пять в спальне и порази всех своей речью

Если наутро у тебя важная презентация, вечером перед мероприятием займись сексом. По данным журнала Biological Psychology, у тех, кто следовал этому совету, меньше скакало давление во время публичного выступления, а если и поднималось, то быстрее возвращалось к нормальным значениям. Секс понижает уровень гормона стресса кортизола (дополнительный бонус — меньше стресса, меньше риск рака простаты).

5

Кончай больше, чтобы снизить риск рака

Результаты исследования 29 000 мужчин, опубликованные в журнале Journal of the Medical Association, показали: у тех людей, которые испытывали 21 и более оргазмов в месяц, ниже риск рака простаты, чем у тех, кто кончает от четырех до семи раз за тот же период. Кстати, если нет подруги, не забывай про мастурбацию — она тоже полезна, предотвращает накопление канцерогенов. ■

ЕШЬ ЗЕЛЕНЫЕ ОВОЩИ

"В брюссельской капусте содержатся глюкозинолаты, которые помогают бороться с раком, — говорит Джадд Мол из Центра лечения простаты Дьюка в штате Северная Каролина. — Нарежь ее, добавь оливкового масла и чеснока, и готовь на гриле до карамелизации".

ТЕКСТ:
РИЧАРД САЙН
КИРИЛЛ КАЦМАН

КУДА ДЕЛИСЬ ВСЕ ДЕНЬГИ?

Разберись в себе, чтобы понять, почему ты совершаешь одни и те же финансовые ошибки снова и снова, — и прекрати! Мы подготовили пять фактов о содержимом твоего кошелька, которые должны помочь.

1

Большинство парней недовольны своими отношениями с деньгами

Ты заметил, что мы использовали слово "отношения", хотя речь идет, в общем, о неодушевленных бумажках или цифрах на счете? Ведение личных финансов не сводится лишь к жонглированию цифрами, как забота о здоровье — не только банальный подсчет калорий, а любовь — все же больше, чем набор химических реакций в организме. Правда в том, что рубль, как женщина (или чизбургер), может серьезно запудрить тебе мозги. "У денег множество смыслов, и мы постоянно ведем диалог с ними о том, чего мы достойны и на что способны, — говорит психиатр и автор книги "Секретный язык денег" Дэвид Крюгер. — Мы часто используем деньги для достижения нефинансовых целей: поправить настроение или самооценку, управлять людьми. И у каждого из нас есть "финансовый характер", который раз за разом определяет наши успехи (а чаще — неудачи) в диалоге с купюрами". Какие убеждения и предрассудки портят тебе жизнь? Читай дальше.

2

Ты сам виноват в своих проблемах

Не ищи козлов отпущения. Да, банкиры — алчные и бессовестные, ну так

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: MICHAEL BYERS

в том и состоит их работа (и уже не первую сотню лет). Правительство всегда работает плохо и не думает о "простых людях". Начальство редко бывает щедрым. Бухти не бухти по этому поводу, а внешний мир не изменишь. Задумайся вот о чем: ведь когда-то, в относительно недавнем прошлом, ты сам поставил подпись, например, под договором валютной ипотеки. Если бы ТЫ не сделал этого, сейчас бы у тебя не было проблем. "Ты должен провести честную инвентаризацию: какую роль ты сыграл в том, как все вышло, — говорит Брэд Клонтц, финансовый консультант. — Ты обречен повторять свои ошибки, пока не признаешь свою причастность к собственным неприятностям".

3

Ты и сам не знаешь, откуда взялись твои финансовые привычки

Тот же Брэд Клонтц утверждает прямо: наше отношение к деньгам формируется в детстве и юности. Иногда родители читают нам лекции на этот счет, но чаще мы делаем собственные выводы, наблюдая за взрослыми. Если твоя семья была бедной и несчастливой, ты можешь решить, что за деньги можно купить счастье. Если ты жил в богатой и грустной семье (может быть, твой отец постоянно пропадал на работе), ты будешь убежден, что стремление к богатству приносит только несчастья.

"ЕСЛИ ТЫ СКЛОНЕН СОРИТЬ ДЕНЬГАМИ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ МИМОЛЕТНЫЙ ВЫБРОС ЭНДОРФИНОВ, — ЗАПИСЫВАЙ И АНАЛИЗИРУЙ ВСЕ СВОИ ТРАТЫ В ТЕЧЕНИЕ МЕСЯЦА"

Это детские идеи, но они глубоко укореняются в подсознании и руководят нами всю оставшуюся жизнь. Попытайся вспомнить, что говорили твои родители о своих зарплатах, о богатстве, о том, как нужно строить семейный бюджет. Какие события, связанные с деньгами, запомнились тебе больше всего (все мальчики катались на велосипедах, а твои родители были бедны, и ты скакал на палочке?)? Что ты тогда чувствовал? Как это могло повлиять на твое нынешнее поведение? Например, если твой отец довел семью до ночлежки, проиграв все в азартные игры, ты даже вклад в банке будешь считать чем-то вроде похода в казино — и это нормально. Как говорит Клонтц, понимая, откуда взялись твои предубеждения, легче работать над их переоценкой.

4

Ты используешь деньги как наркотик

Дэн Наинян был в школе худым очкариком, и его нещадно задирали за это. Так что когда он получил свою первую кредитную карточку, он купил себе выход из футляра: потратился на контактные линзы, возил девушек на выходные в Париж, покупал брендовые шмотки и престижные тачки. И в конце концов ему пришлось прятаться от банковских коллекторов. "Я был беспомощным ребенком, и только деньги позволили мне наконец почувствовать себя мужчиной", — говорит Наинян, ныне — участник группы "Анонимные должники" (да, есть и такие — **МН**).

Фундаментальная роль денег состоит в том, чтобы конвертировать свой труд в товары и услуги, обеспечивающие базовые жизненные потребности. "Но деньги часто используют, чтобы почувствовать иллюзию власти и безопасности или повысить самомнение", — объясняет автор книги "Здоровые отношения с долларом" Карен Макколл. По той же причине люди принимают наркотики, но когда доза выветривается, ты вынужден принимать (тратить) еще и еще. А это весьма накладно.

Тебе не нужны годы психотерапии, чтобы поменять свои разрушительные привычки в отношении денег. Просто поставь себе задачу отследить, что именно запускает их, советует Клонтц. Если ты склонен сорить деньгами, чтобы получить мимолетный выброс эндорфинов, — записывай и анализируй все свои траты в течение месяца. Если тебе не везет с инвестициями, выжди 24 часа перед совершением любой сделки. Если ты трудоголик, представь, что тебе осталось жить месяц — останешься ли ты после этого в пустом офисе после 22:00? Если что-то идет не так, это можно поменять. Проследи за собой: что запускает неверное денежное поведение? И придумай антидот.

5

Новое отношение к деньгам меняет все

Итак, ты все понял: твои отношения с деньгами сформировал не ты. Твой следующий шаг — проанализируй и измени свои убеждения, чтобы они отражали именно твои ценности, а не доставшиеся тебе в наследство верования. Пример: твои родители-филологи, выпускники РГГУ, научили тебя, что "деньги не имеют значения". В результате ты никогда не просил повышения зарплаты и небрежно относился к своим финансам. Но эта стратегия не подходит твоей жене и детям, которые зависят от тебя. Так что попробуй вставить себе в мозг такую вот мысль: "Деньги — это тьфу и пошлятина, но моя семья — нет". Напомни себе об этом, когда представится случай попросить начальника о повышении зарплаты.

Менять свое поведение — это не значит постоянно одергивать себя. Просто наконец уже разберись, в чем состоят твои проблемы с деньгами, и тебе самому станет противно из раза в раз вести себя глупо. Удачи! ■

ТЕЛО, НЕ ТЕРПЯЩЕЕ ОТЛАГАТЕЛЬСТВ

МОЗГ ВАЛЕРИЯ СПИРИДОНОВА РАБОТАЕТ ПРЕКРАСНО, А ВОТ ВСЕ ОСТАЛЬНОЕ У НЕГО УМИРАЕТ. ЕДИНСТВЕННЫЙ ЕГО ШАНС НА ДОЛГУЮ И СЧАСТЛИВУЮ ЖИЗНЬ — ПЕРВАЯ В МИРЕ ОПЕРАЦИЯ ПО ПЕРЕСАДКЕ ГОЛОВЫ НА ДРУГОЕ ТЕЛО, О ЧЕМ В ПРОШЛОМ ГОДУ ШУМЕЛИ ВСЕ СРЕДСТВА МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ. НАУЧНОЕ СООБЩЕСТВО НЕ ВЕРИТ В БЛАГОПОЛУЧНЫЙ ИСХОД ДЕЛА, А ВОТ САМОМУ ВАЛЕРИЮ ВЕРИТЬ БОЛЬШЕ И НЕ ВО ЧТО. ПЕРЕСАДКА ДОЛЖНА СЛУЧИТЬСЯ В 2017-М.

ТЕКСТ: ОЛИВЕР БРАУДИ
ФОТО: КОНСТАНТИН САЛОМАТИН

О

Он на удивление обычен и скромен для человека, который добровольно согласился, чтобы ему отрезали голову. Холодные голубые глаза (от отца), правильные черты лица, бородка. Какие бы страх или страсть ни таились у него внутри, это никак не отражается на его лице.

О рукопожатии сказать нечего — его руки как тонкие веточки. Это из-за болезни. Она пожирала мышцы, пока не остались лишь кожа да кости. Без мышц тело человека как бы схлопывается внутрь. Позвоночник выгибается назад, голова вжимается в плечи. Валерий улыбается. Ему 31 год. Он, вероятно, должен был умереть лет десять тому назад. Почему он все еще жив — загадка. "Я закурю?" — спрашивает он, поднося к губам сигарету. Я намекаю, что это не самая полезная привычка для его-то легких. В ответ он поднимает бровь: "У меня все равно будут новые".

Валерий Спиридонов — программист из Владимира. Все, что выше шеи, выглядит у него абсолютно нормально. Но у него болезнь Верднига-Гоффмана, редкая форма мышечной атрофии, которая поражает все мышцы ниже головы. Прогноз неутешительный. Он знает, что умрет, и знает, как это произойдет. В обозримом будущем наступит момент, когда откажет диафрагма, а потом, когда он подхватит какую-нибудь инфекцию (как это обычно случается в больницах), он не сможет кашлять, и его легкие заполнятся жидкостью. Чахлое тело подергается. Мозг отключится из-за нехватки кислорода.

Вот так. Он свыкся с судьбой, надел маску спокойного человека и ждет худшего. Но это тяжело. Какая-то его часть не может не надеяться.

И ТУТ КАК ПО ВОЛШЕБСТВУ ПОЯВЛЯЕТСЯ СЕРДЖИО КАНАВЕРО. НЕСКОЛЬКО ЛЕТ назад итальянский нейрохирург озвучил идею пересадки головы человека на другое тело. Валерий услышал об этом в новостях и отправил Канаверо короткое сообщение по электронной почте: "Готов участвовать". И вскоре Канаверо сообщил, что Валерий будет прооперирован первым и что операция пройдет в следующем, 2017 году.

Ни для кого не секрет: высока вероятность того, что Валерий умрет прямо на операционном столе. Даже сам Канаверо не спорит, что перед ним стоят огромные технические и прочие сложности. Нужно справиться с аутоиммунной реакцией. Быстро восстановить приток крови, чтобы не погиб мозг. И самое невообразимое — сшить спинной мозг.

Но есть и шаткая причина надеяться на лучшее — такую операцию уже проводили на животных. С определенным успехом. Еще в 1970-х группа ученых Университета Кейс Вестерн Резерв во главе с нейрохирургом Робертом Уайтом успешно пересадила голову одной макаки на тело другой. Животное пережило 18-часовую операцию и даже попыталось укусить ассистента, но умерло через девять дней. В 90-х Уайт планировал провести операцию на человеке, а в качестве предполагаемого пациента фигурировал сам Стивен Хокинг, но тогда, как говорится, не срослось.

"ЭТО БЕЗУМИЕ. ДАЖЕ ЛУЧШИЙ ХИРУРГ НЕ СМОЖЕТ ПРАВИЛЬНО СОЕДИНИТЬ ГОЛОВНОЙ МОЗГ СО СПИННЫМ"

С тех пор в трансплантологии случилось много достижений. В 98-м впервые была проведена пересадка одной руки. Потом успешно пересадили обе руки. В 2011-м хирурги пришили мужчине полностью новое лицо. И все же многие ученые считают пересадку головы прыжком через ступеньку. Другие задаются этическим вопросом: как оправдать использование тела донора для спасения одной жизни, когда органы из этого тела могли бы спасти восьмерых? И еще один момент: какие невиданные формы психозов поджидают человека, проснувшегося с другим телом?

В медицинских кругах к инициативе Канаверо относятся в основном скептически.

"Это безумие. Даже лучший хирург не сможет правильно соединить головной мозг со спинным", — уверяет Биньхай Чжэн, исследователь в области регенерации нервных клеток из Калифорнийского университета в Сан-Диего.

"Это бред, — вторит ему невролог из Университета Кейс Вестерн Резерв Джерри Силвер. — Такое еще никому не удавалось. Канаверо должен сначала провести успешные опыты на животных".

"Наиболее вероятный результат — это психически или физически неполноценный либо просто мертвый пациент, — говорит заведующий кафедрой биоэтики Нью-Йоркского университета Артур Каплан. — Присоединив новый мозг к чьей-то старой нервной системе, мы почти наверняка получим психически ущербного, погибающего человека".

Все революционные идеи поначалу звучат безумно, не правда ли? А потом общество привыкает — и к пересадке сердца, и к оплодотворению в пробирке. Ты вряд ли можешь представить, сколько критики выпало на долю Кристиана Барнарда, впервые пересадившего сердце в 1967 году. А теперь ежегодно выполняется порядка 3500 таких операций.

“История науки — это история превращения невозможного в возможное”, — любит говорить Серджио Канаверо. Впрочем, медицина — особая наука. Она довольно консервативна и не любит рисковать. Ну а кто любит? Человечество дожило до сегодняшнего дня благодаря тому, что избегало всего, что могло его погубить. Медленное угасание намного привлекательнее риска преждевременной смерти, не так ли?

С точки зрения Валерия — не так. Риск — его единственная надежда.

СТЕНЫ КОМНАТЫ, В КОТОРОЙ СПИРИДОНОВ ПРОВОДИТ БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ ЖИЗНИ, пусты. На сером столе, за которым он создает обучающие программы для детей, — два монитора и ничего лишнего, только керамическая фигурка волка в овечьей шкуре (подарок одной девушки) и черно-желтый футбольный мяч (подарок одной девочки взамен на обещание когда-нибудь сыграть с ней в футбол).

Просыпается он обычно в 08:30. Сосед помогает ему перебраться с кровати в инвалидное кресло. После завтрака он приступает к работе. К 20:00 у него уже болит спина, так что он перебирается в кровать и еще немного работает там. Потом недолго смотрит телевизор и к полуночи засыпает. Послушать его, так вроде и неплохая жизнь получается. Удобный дом. Друзья. Общественная деятельность: Валерий выступает за права инвалидов, консультирует губернатора области по всяким техническим вопросам.

Его болезнь — серьезная неприятность, все так. Но: "Я все еще могу управляться с клавиатурой и мышкой, — говорит он. — И верю, что смогу жить вот так вот еще, может, лет пять".

При личном общении Валерий производит впечатление монаха, который отрекся от всего, чего ему и так не получить. Может, ему действительно так комфортно. В конце концов, современные технологии значительно улучшили жизнь людей с ограниченными возможностями. Никогда раньше человеку не удавалось делать так много, двигаясь так мало.

Валерий улыбается и снова закуривает. Пепел стряхивает в маленькую серебряную чашечку. "Есть так много всего интересного, что доступно мне даже с поправкой на мою болезнь, — говорит он. — Я могу путешествовать, могу полететь куда угодно. Могу работать, дружить... Мне много не надо. Хорошая погода, верный друг рядом, вот и всё".

"Я ВСЕ ЕЩЕ МОГУ УПРАВЛЯТЬСЯ С КЛАВИАТУРОЙ И МЫШКОЙ, И ВЕРЮ, ЧТО СМОГУ ЖИТЬ ВОТ ТАК ВОТ ЕЩЕ, МОЖЕТ, ЛЕТ ПЯТЬ"

Так зачем же тогда рисковать и подписываться на операцию с сомнительным исходом? "Я хочу быть нормальным человеком, — признается Валерий, — жить нормальной жизнью, иметь нормальную семью. Мне кажется, в нормальной жизни и заключается счастье".

И это похоже на правду. Нам-то это незаметно, мы и так обладаем всеми этими прекрасными мелочами, по умолчанию. А вот он не может встать и крепко пожать руку при встрече. Не может рвануть, чтобы поймать мяч. Не может поиграть на полу с ребенком. Не может заменить лампочку в люстре на потолке.

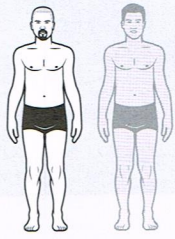
Возможности нашего тела — это все-таки наша основа, фундамент. Мы не можем приспособиться к полностью цифровой жизни, и это хорошо известно любому, кто хоть раз просидел за монитором целый день. После такого дня хочется бежать, махать руками и дышать полной грудью.

Валерий наклоняется вперед, чтобы глотнуть кофе через трубочку. "В моем положении глупо говорить, что мне хочется покрутить педали на велосипеде, — признается он. — Но мне хочется". Так что он согласен, чтобы ему отрезали голову: "Когда настанет время операции, я выпью свой любимый кофе, выкурю последнюю сигарету — и пойду".

И это не бравада. Скорее его эмоции сконцентрированы в очень тесном промежутке, на одной задаче — и ничто извне не допускается. Спросите его, например, чувствует ли он когда-нибудь страх или депрессию. "Депрессия означает, что у тебя не остается времени ни на что другое, только на нее, — рассуждает Валерий. — Гораздо эффективнее сосредоточиться и искать пути решения проблемы".

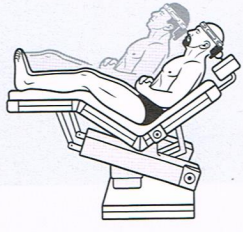
КАК ПОЛУЧИТЬ НОВОЕ ТЕЛО

Итальянский нейрохирург Серджио Канаверо представил процедуру пересадки головы на новое туловище в прошлом году на конференции в Аннаполисе, штат Мэриленд, США. Рядом с ним на сцене присутствовал его пациент Валерий Спиридонов. Вот как все пройдет.



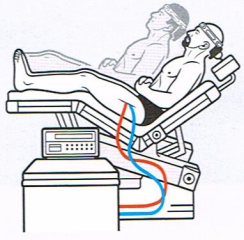
1 Найти тело донора

Живое тело донора должно быть того же пола, роста, телосложения и иммунотипа — но с умершим мозгом. Скорее всего, тело поступит из Китая или Вьетнама, где законодательство в области трансплантологии не так сурово.



2 Подготовить обоих

Посадить тело донора и пациента в стандартное положение для операций на мозге. Отключить пациента с помощью клинического гипноза, потом ввести седативные средства. Присоединить датчики ЭКГ, ЭЭГ и температуры. Зафиксировать обе головы с помощью скоб с тремя шипами, вставляющимися в отверстия, просверленные в черепе.



3 Поддерживать жизнь

Разрезать несколько основных артерий и направить кровоток пациента через внешний охлаждающий аппарат. Примерно за 50 минут будет достигнуто состояние глубокой гипотермии. Это даст хирургу примерно час на все хирургические действия — если он не успеет, начнутся необратимые повреждения мозга.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: T.M. DETWILER

ПРОБЛЕМЫ НАЧАЛИСЬ, КОГДА ОН БЫЛ ребенком и однажды просто не смог слезть с дивана на пол. К 13 годам он не мог сам подтираться. К 20 — самостоятельно передвигаться в обычном инвалидном кресле. За пару недель до нашей встречи он понял, что уже не в силах поднять iPhone 6 Plus. Придется перейти на обычную "шестерку". И так всю жизнь — потеря за потерей.

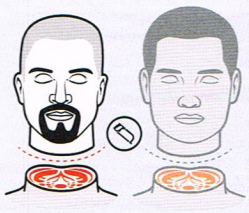
Некоторые потери были хуже других. Например, в 14 лет он обнаружил, что больше не может удержать удочку. До тех пор отец — полковник ракетных войск — регулярно брал его на рыбалку. У Валерия много счастливых воспоминаний о тех временах, когда он сидел на переднем пассажирском сиденье старенького "москвича", а маленькая охотничья собака Майя всю дорогу крутилась вокруг него. Отец копал червей и давал сыну простую бамбуковую удочку без катушки. А если зимой — то поездка на санках и подледный лов.

Валерию было 15, когда его отец погиб в автокатастрофе, — самая страшная потеря из всех. Казалось бы, все, можно опустить руки. Но Спиридонову помог — нет, не его внутренний прагматик, сосредоточенный на задаче, а наоборот — мечтатель.

Его отец всегда много читал. 8-летний Валерий нашел в библиотеке отца романы Жюля Верна и полностью попал под их чары. А в подростковом возрасте он обнаружил игру Crysis и затерялся в ее роскошных тропических лагунах. Мечтатель пировал в этих вымышленных мирах, где его реальное тело больше не являлось помехой. А потом мечтатель наткнулся на информацию об операциях Уайта на обезьянах и операциях его русского коллеги Владимира Демихова на собаках. "Я знал про идею пересадки головы задолго до появления Канаверо", — говорит Валерий. Но это все равно была всего лишь мечта. И после смерти отца ничто не казалось менее вероятным. Но за дело взялся прагматик. Он начал писать курсовые для других студентов по $5 за работу. Когда школа отдала ему старый компьютер, он самостоятельно изучил программирование, а потом компьютерную графику и спецэффекты. Он не мог попасть в тот вымышленный научно-фантастический мир, в котором можно было заставить предметы левитировать одной только силой мысли, но он по крайней мере мог изучить искусство создания таких миров.

А потом появился Канаверо, и Валерий решил, что эта история — про него: "Я подумал — ок, теперь пришла пора попробовать".

Он рассказывает обо всем об этом сухо, хладнокровно, обычно. И все-таки мой последний вопрос звучит все так же: стоит ли ставить на кон всё, не зная исхода дела? Спиридонов лезет в карман за очередной сигаретой. "Не бояться, дружище. И выходить за обозначенные границы. Только так и можно жить". ■

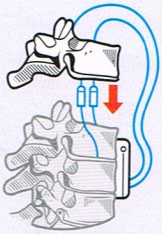


4 Аккуратно отрезать

Перерезать вены, артерии, мышцы, трахею и пищевод, вскрыть позвоночник, обнажив спинной мозг. С помощью микроскопа и наноскальпеля осторожно разрезать спинной мозг и донора, и пациента.

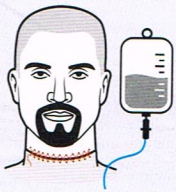
5 Присоединить голову

Состыковать мини-кран со скобами на голове пациента и перенести ее к новому телу. Соединить вены и артерии и запустить кровообращение, чтобы начать согревать голову с живым мозгом.



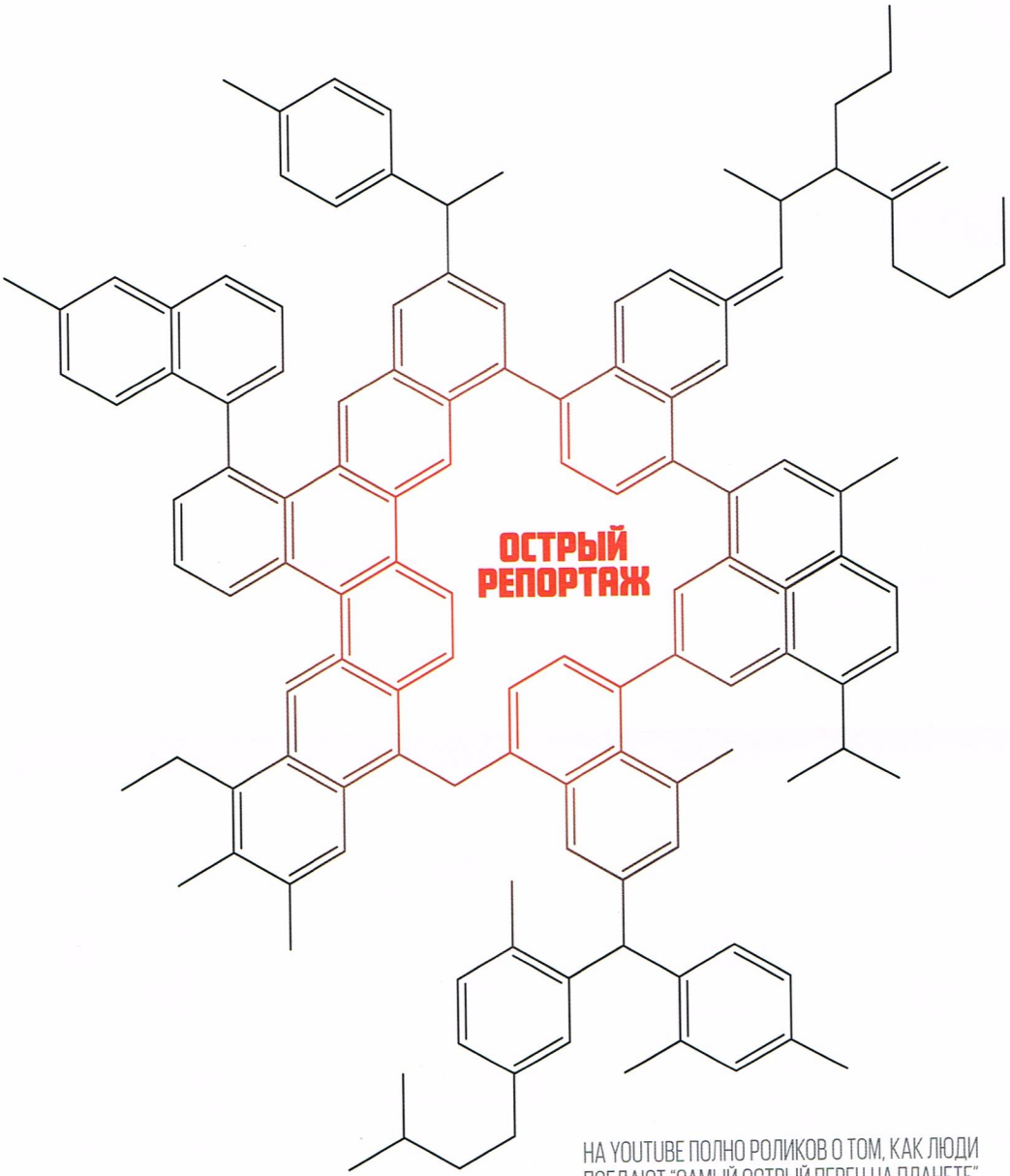
6 Сшить спинной мозг

С помощью микроскопа присоединить голову к спинному мозгу. Поставить на место разреза электростимулятор, который будет способствовать регенерации спинного мозга. Сшить все остальные разрезанные нервы, сосуды, трахею, пищевод и мышцы. Зашить пациента.



7 Наблюдать, ждать и надеяться

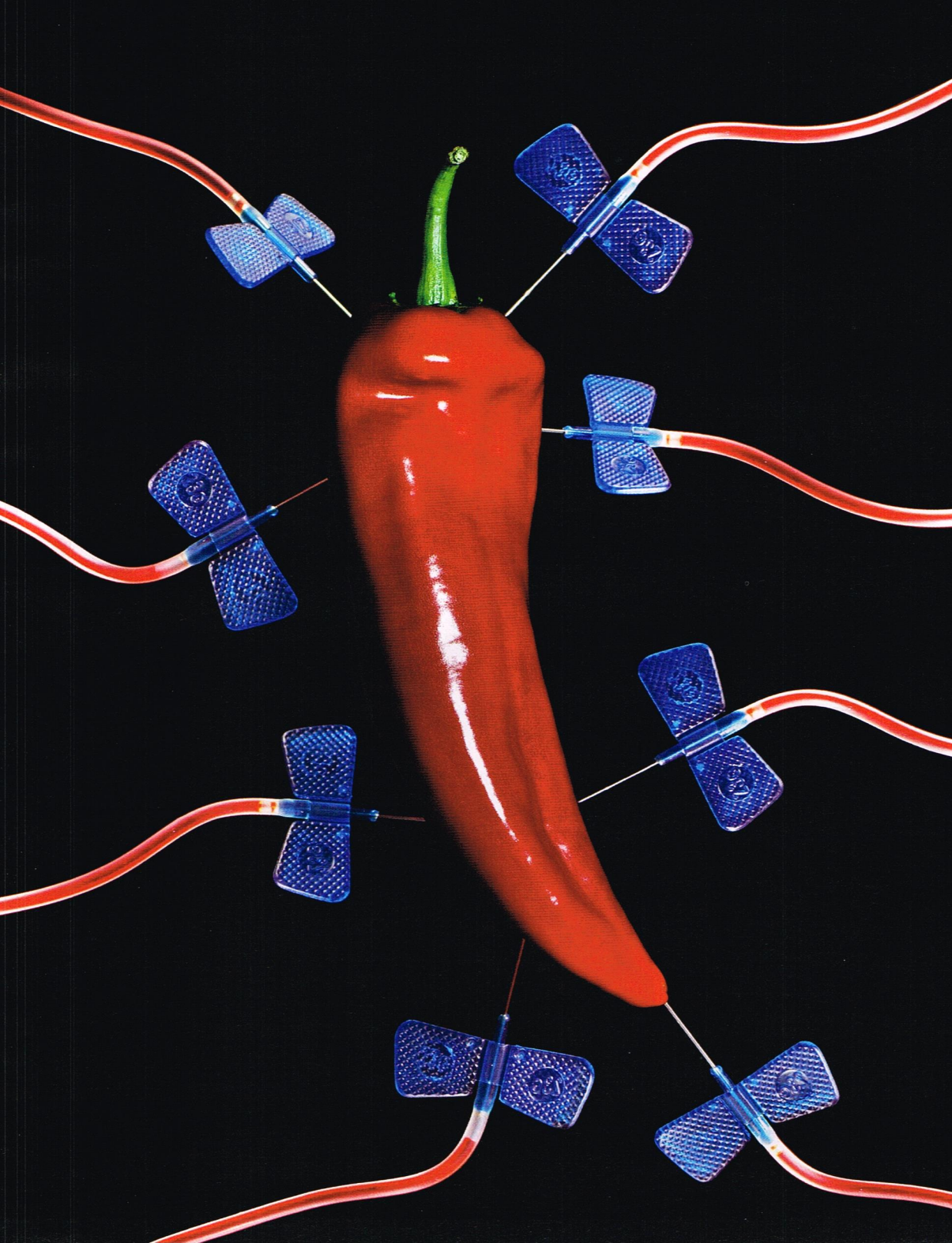
Держать пациента во сне четыре недели, чтобы избежать движений шеи. Стимулировать конечности током, чтобы предотвратить атрофию мышц. Подавлять лекарствами иммунную систему, чтобы избежать отторжения пересаженного органа. Если все это пройдет успешно, пациент будет готов к физиотерапии.



ОСТРЫЙ РЕПОРТАЖ

НА YOUTUBE ПОЛНО РОЛИКОВ О ТОМ, КАК ЛЮДИ ПОЕДАЮТ "САМЫЙ ОСТРЫЙ ПЕРЕЦ НА ПЛАНЕТЕ" И ПОТОМ ВЕСЕЛО СТРАДАЮТ. "ИДИОТЫ", — СКАЖЕШЬ ТЫ. И, ВОЗМОЖНО, ОКАЖЕШЬСЯ НЕ ПРАВ. НАУЧНЫЙ МИР УЖЕ ДАВНО ПРИСМАТРИВАЕТСЯ КО ВСЯКИМ ТЕРМОЯДЕРНЫМ ЧИЛИ И ХАЛАПЕНЬО И НАХОДИТ В НИХ ВСЕ БОЛЬШЕ ПОЛЬЗЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.

ТЕКСТ: ДЖИМ ТОРНТОН



ХИРУРГАМ ПРИШЛОСЬ ПОСТАВИТЬ РАСПОРКУ У МЕНЯ В НОСОВЫХ ПАЗУХАХ, ЧТОБЫ МОЗГ ОСТАВАЛСЯ НА МЕСТЕ, ПОКА ОНИ УДАЛЯЛИ ВСЕ ЭТИ ТКАНИ", — ДЕЛИТСЯ ПОДРОБНОСТЯМИ ЭД КАРРИ.

ЕМУ 51 ГОД, ОН ИЗ ТЕХ, КТО ПОЧТИ ВСЕМ нравится с первого взгляда. Он был банковским работником, а теперь выращивает перчики чили. У него минивэн с названием компании PuckerButt Pepper Co. на борту и вечная улыбка на лице: он счастлив, что жив.

Операцию, о которой он рассказывает, ему сделали в 2007-м. После нескольких месяцев головной боли и носовых кровотечений Карри наконец выяснил: у него в голове подозрительное образование, которое за несколько недель увеличилось втрое. Карри, мягко говоря, был обеспокоен: у него уже находили рак в прошлом. В свое время ему удалили злокачественную опухоль на руке, а позже была операция по поводу рака щитовидки и трех видов рака кожи. В общем, так себе анамнез.

Карри думал, что последнюю операцию он не переживет. Но когда врачи отправили образцы выскобленных тканей в лабораторию, оказалось, что опухоль доброкачественная. Почему? В холодильной камере его минивэна — дюжина сортов суперострых перцев чили. Один из них, получивший название "Каролина рипер", попал в Книгу рекордов Гиннесса как самый злой перец на Земле — 1 569 300 единиц по шкале Сковилла (он в 157 раз более жгуч, чем халапеньо). "Я считаю, причина в том, что я съедаю восемь – десять таких вот перцев ежедневно уже более десяти лет", — говорит Эд.

ФОТО: GETTYIMAGES.RU, LEVI BROWN; ИЛЛЮСТРАЦИИ: +1SM

ОТКУДА ЧТО ВЗЯЛОСЬ

НА ОСТРОЕ СЕГОДНЯ мода. Подсчитано: около четверти всего человечества ежедневно употребляет перцы чили в пищу. В США, например, с 1960-х годов импорт чили вырос на 1200%. Да и у нас ты наверняка замечал: бутылочки с табаско на столиках в кафе уже не редкость. Полки со всякими шрирачами и прочими чили-соусами можно найти в любом большом продуктовом. Ну а настоящим гурманам предлагают на выбор более 150 жгучих смесей — например, в бруклинском заведении Heatonist. И все это наводит на мысль об уникальной особенности человека.

Большинство млекопитающих избегают острого перца — их отпугивает неминуемая боль. И только мы, люди, подсели на острое, выдумывая все более жгучие приправы. Почему? Возможная первопричина в том, что перец помогал (и помогает) сохранять продукты питания. До изобретения холодильника расстройство желудка из-за грибков и бактерий, размножающихся в пище, было обычным делом. Однако, как рассказывает Пол Шерман, эволюционный биолог из Корнелльского университета (США), уже ранние цивилизации, особенно в теплом климате, заметили, что острые ингредиенты могут нейтрализовать эти бактерии. Чили, тмин, чеснок и ряд других обжигающих язык приправ истребляют до 75% самых распространенных возбудителей пищевого отравления. Таким образом у людей возникла связка "острое — безопасное", хоть это и подразумевало некоторые неприятные ощущения.

Современная наука открывает все новые биохимические свойства перца, которые могут привести к появлению специализированных средств от таких недугов, как хронические боли, ожирение, депрессия, диабет, рак. "Фармацевтические компании потратили миллиарды на разработку таких лекарств, — говорит Арпад Шаллази из медицинского центра при Университете Монмута (США), автор почти ста работ по использованию капсаицина в медицинских целях. — По моей оценке, исследования в этой области стали едва ли не самыми дорогостоящими в истории фармакологии".

ПЕРЦОЛОГ ИЗ ТРУЩОБ

В ДАЛЕКОМ ПРОШЛОМ Эд Карри питался как попало и крайне мало заботился о себе — несмотря на семейную историю онкологических заболеваний. А лет 20 назад вообще опустился на самое дно: жил в штате Мичиган, был латентным алкоголиком и не раз попадался пьяным за рулем. Развод, депрессия, фастфуд, 170 кг. Сбросить вес он пытался, запивая средство для похудения SlimFit водкой. А когда к нему в гости среди ночи пришел ангел, Эд собрал вещички и поехал в ближайший реабилитационный центр.

Выписавшись, он жил одной мечтой: переехать в теплые края и заняться единственным делом, которое нравилось ему больше алкоголя, — выращиванием перцев чили. Ну, было у него когда-то такое хобби. Три года спустя, когда закончился курс лечения, Карри уехал в Южную Каролину (там потеплее, чем в Мичигане). К 2001-му он похудел до 84 кг. На одной из встреч группы анонимных алкоголиков познакомился с Линдой и хорошенько влюбился.

Сегодня они воспитывают двоих детей в доме, окруженном несколь-

ЗДОРОВЫЙ ПЕРЕЦ

Фармацевты придумывают все новые острые лекарства, чтобы...

...ПРИЖЕЧЬ ГОЛОВНУЮ БОЛЬ

По данным журнала Neurology, спреи для носа с капсаицином снижают чувствительность воспаленного тройничного нерва, снимая сопутствующую головную боль.

...ВЫЖЕЧЬ БОЛЬ В СПИНЕ

По информации, опубликованной в Phytotherapy Research, тебе должен помочь крем с содержанием капсаицина не менее 0,075%.

...ПОДПАЛИТЬ СИНУСИТ

В Университете Цинциннати (США) обнаружили, что капсаициновые спреи помогают снять давление в пазухах носа, принося облегчение при синусите.

кими гектарами полей, где растут экспериментальные сорта перцев. Карри регулярно дарит плоды своей деятельности ученым из ряда лабораторий, с которыми у него подписаны соглашения о неразглашении. И в целом счастлив.

ЖГУЧАЯ ПАНАЦЕЯ

ПОЧЕМУ ПЕРЕЦ ЖЖЕТСЯ, химики начали выяснять еще в начале XIX века. И в чем бы ни была причина, ученые знали: она сосредоточена в желтых маслянистых капельках, выделяющихся из стенок перца в местах прикрепления семян. Они по-разному пытались выделить наиболее чистую форму неизвестного вещества, и в конце концов в 1846 году британский химик Джей-Си Треш сумел получить кристаллики без примесей, которые называл капсаицином.

Капсаицин — это алкалоид, близкий родственник других выделяемых из растений веществ: кофеина, никотина, морфина и проч. Уже к началу XX века фармацевты довольно много вкладывались в исследования свойств подобных алкалоидов — в надежде запатентовать лекарства на их основе. И вот в русле всей этой научной работы сотрудник фармацевтического гиганта Parke-Davis Уилбур Сковилл получил задание оценить жгучесть разных сортов перца. В 1912 году он представил свою знаменитую шкалу жгучести, которая показывала количество разведений, необходимых для того, чтобы язык больше не ощущал никакого жжения. Первый рекорд установил перец хабанеро, получивший 350 000 единиц.

Ну а дальше пошло-поехало. Первый крем с содержанием капсаицина для массажа ноющих мышц. Первая "острая" разогревающая мазь (причем механизм их действия тогда еще не был до конца понятен). Первая теория о наличии у человека рецептора, который реагирует на капсаицин как на нечто горячее. Открытие этого рецептора (TRPV1) и объяснение принципа его работы. И бесконечные попытки найти применение физиологическому воздействию капсаицина для лечения самых разных болезней. На сегодняшний день известно, что острый перец потенциально может сражаться вот с этими неприятными вещами.

▸ **БОЛЬ** В двух словах: капсаицин связывается с рецепторами болевых нервов, постоянно возбуждая их ("ожог"), пока те не "выдыхаются" (последующее онемение). Так вот, в эксперименте со страдающими от рака костей собаками ученые делали животным инъекции резинифератоксина (алкалоид, похожий на капсаицин, но мощнее) в надежде блокировать передачу болевых импульсов в мозг. Сработало: после короткого периода крайнего возбуждения рецепторы TRPV1 у собак "выгорели". И псы, которые из-за боли не могли встать, снова забегали. Несколько лет назад в США была запущена программа испытания резинифератоксина в качестве средства болевой блокады у раковых больных. И хотя исследование не завершено, уже понятно, что резинифератоксин может избирательно воздействовать на каналы, передающие болевые сигналы. А это значит, что людей с хронической болью ждет избавление.

▸ **ГРУСТЬ** Атакованные капсаицином, рецепторы TRPV1 вызывают прилив болеутоляющих (и заодно повышающих настроение) эндорфинов. Что дает ученым повод рассматривать его как потенциальное средство борьбы с депрессией. В одном исследовании испытуемых просили сгрызть халапеньо и сказать, когда жжение закончится. "В этот момент, — говорит глава Института изучения свойств перца чили при Университете Нью-Мексико (США) Пол Босланд, — им делали инъекцию блокатора эндорфинов, и жгучие ощущения мгновенно возвращались". Тем самым была доказана связь капсаицина и выработки эндорфинов. Босланд подозревает, что именно эндорфины объясняют пристрастие к острому у таких парней, как Эд Карри. "Похоже на собаку Павлова, — заключает он. — Ты собираешься съесть что-то острое — организм вырабатывает эндорфины в предвкушении".

▸ **ОЖИРЕНИЕ** Капсаицин активизирует метаболизм, благодаря чему проще избавляться от лишних килограммов. В Южной Корее провели эксперимент: трем десяткам женщин с ожирением два раза в неделю в течение восьми недель делали инъекции в живот либо капсаицина, либо плацебо.

ШКАЛА СКОВИЛЛА

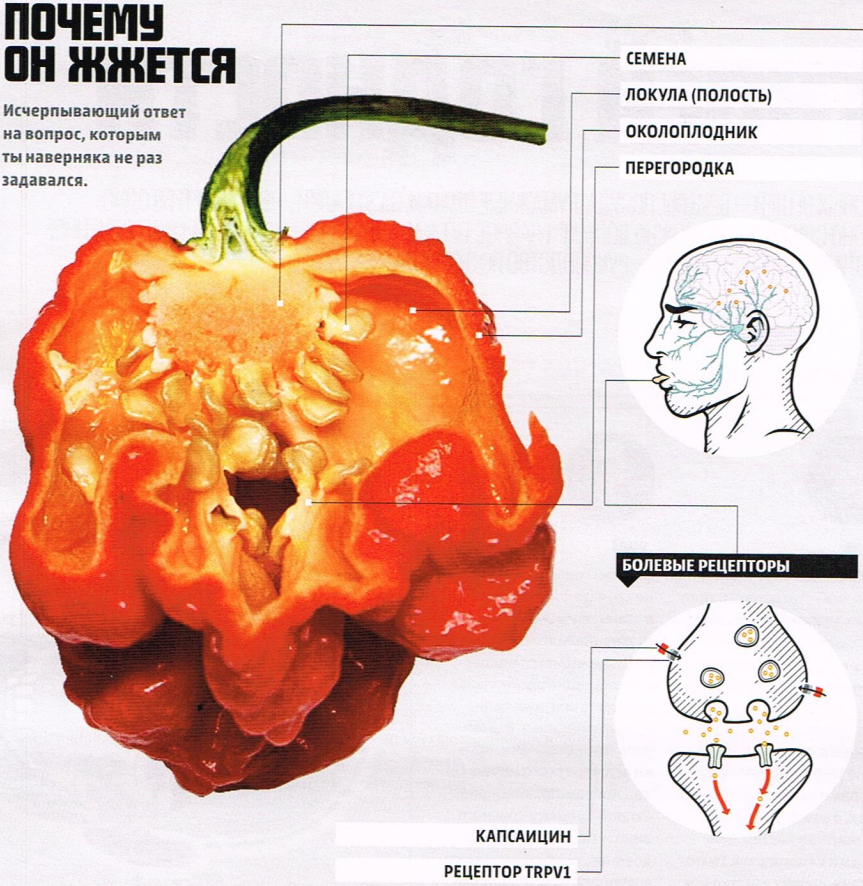
Перед тобой рейтинг остроты стручковых перцев — от болгарского до лютейшего "Каролина рипер". Запомни и потом не плачь.

У дам из первой группы индекс массы тела, объем талии и отношение талии к бедрам снизились сильнее, чем у тех, кто был во второй. Известно, что темпы метаболизма снижаются со снижением веса — это и продемонстрировали те, кто получал плацебо. А вот те, кому достался капсаицин, избежали такой неприятности. Более того, у лабораторных мышей капсаицин нейтрализует хроническое воспаление, спровоцированное жировыми клетками (это знание поможет бороться не только с ожирением, но и с сопутствующими заболеваниями). Однако все это — лишь гипотеза, которой еще предстоит найти адекватное применение на практике. А пока что врачи рекомендуют поддерживать темпы метаболизма во время похудения в первую очередь физической активностью.

▸ **ДИАБЕТ** "Исследования эпидемиологов подтверждают, что в странах с высоким потреблением капсаицина меньше случаев заболевания диабетом", — сообщает профессор кафедры молекулярной и клеточной биологии Калифорнийского университета в Беркли (США) Эндрю Диллин. Ученые близки к разгадке причины. В прошлом году Диллин опубликовал результаты исследования, подтверждающего наличие связи между капсаицином, диабетом и продолжительностью жизни. Помогли, как водится, мыши. Ученые вывели грызунов без рецепторов TRPV1 (можно сказать, что мыши вечно пребывали в том состоянии, которое наступает, когда проходит "ожог" от острой пищи, то есть когда нервы "выдохлись"). Результат: в организмах этого выводка вырабатывалось намного меньше вещества CGRP, которое ме-

ПОЧЕМУ ОН ЖЖЕТСЯ

Исчерпывающий ответ на вопрос, которым ты наверняка не раз задавался.



1

Ты жуешь перец чили

Раскусывая перец, ты высвобождаешь из его плаценты концентрированный капсаицин. Это химическое соединение попадает на рецепторы TRPV1 твоего языка, отправляя сообщение о жжении по нейронам в мозг. А тот, в свою очередь, запускает ответную реакцию: выброс эндорфинов в кровь и потоотделение.

2

Пасть говорит: "Огонь!"

Твои рецепторы TRPV1 атакованы молекулами капсаицина, которые привязываются к нервам, вызывая прилив ионов кальция в окружающие клетки. Теперь твой организм считает это болью (такая вот химическая мистификация). Выпей молока: содержащийся в нем казеин обволакивает капсаицин и выводит его из организма.

шает поджелудочной железе вырабатывать инсулин. Было похоже, что мыши без TRPV1 обладают иммунитетом к диабету и ожирению; продолжительность их жизни была выше на 14%.

▸ **РАК** Не так давно группа ученых из Университета Торонто доказала, что прием капсаицина перед облучением делает клетки злокачественной опухоли более чувствительными к радиации (речь шла о раке простаты). Условно говоря, он их "размягчает", благодаря чему их проще разрушить. (А вот почему новая опухоль Карри оказалась доброкачественной, пока не ясно.) В 2014 году ученые из Университета Алькала (Испания) обнаружили, что капсаицин успешно помогает бороться и с другими видами рака, включая рак кишечника, поджелудочной железы, печени, молочной железы, хотя в каждом случае действует по-разному (в одних случаях он вызывает самоубийство клетки, в других — ломает механизм роста опухоли). Считается, что капсаицин может стать весомым дополнением к другим методам лечения, однако согласны с этим не все. Биолог Пол Шерман предостерегает, как бы капсаицин не оказался палкой о двух концах: к примеру, у мышей, кожу которых обрабатывали капсаициновым кремом, риск развития рака при наличии дополнительного фактора (ультрафиолета) был выше. Это мы к тому, что ты должен относиться ко всему этому с осторожностью. Если капсаицин и впрямь обладает настолько мощными свойствами, как считают ученые, то — как и все другие препараты — он может наносить вред при неправильном использовании. Передозировка — дело нешуточное.

СЛЕЗЫ РАДОСТИ

НУ А КАК ТАМ ЭД КАРРИ? Старина-перцедел разъезжает на своем минивэне по телевизионным студиям, куда его приглашают рассказать о своем хозяйстве и о жгучих новинках. Например, об экспериментальном сорте HP 56 (high power, суперострый, а число — это порядковый номер сорта; всего же Эд культивировал их более 70). HP 56 почти в два раза острее "Каролины рипер", а значит, скоро и ему быть в Книге Гиннесса. Кульминация любого такого ТВ-шоу — это когда Эд целиком отправляет в пасть стручок и невозмутимо жует его. Лишь слезы выступают на глазах у Эда — но ни у кого нет сомнений, что это слезы радости. ■

СРОК ТВОЕЙ ГОДНОСТИ

МЫ ЖИВЕМ В ЭПОХУ ОДНОРАЗОВЫХ ВЕЩЕЙ — БРИТВЫ, ПОСУДА, БУМАЖНЫЕ ПЛАТКИ, ЗАЖИГАЛКИ... НО ТЕЛО У ТЕБЯ ОДНО, И КАЖДОМУ ХОЧЕТСЯ, ЧТОБЫ ОНО СЛУЖИЛО КАК МОЖНО ДОЛЬШЕ. ГЛАВНОЕ ТУТ, КАК И В СЛУЧАЕ С МАШИНОЙ, СВОЕВРЕМЕННОЕ СЕРВИСНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ. ЭТИ НЕСКОЛЬКО СТРАНИЦ — РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ ТВОЕГО ОРГАНИЗМА.

ТЕКСТ: ТЕД СПАЙКЕР

ЗУБЫ

Чисти не только щеткой, но и зубной нитью, а еще откажись от курения (ты же видел эти страшные картинки на пачках с сигаретами, не правда ли?). Еще одна линия обороны, которая должна защитить твою улыбку, — морковь, груши и яблоки. По данным исследования, опубликованного в Journal of the American Geriatrics Society, у тех, кто ест много богатой клетчаткой пищи, ниже риск заболеваний десен. "Одна из причин — то, что в этих продуктах содержится много витаминов и минералов", — комментирует Элизабет Кэй, кандидат медицинских наук с кафедры стоматологии Бостонского университета.

ГЛАЗА

Запомни: все перечисленные в этой статье части тела станут здоровее, если ты откажешься от сигарет. И глаза тоже! Курение вдвое увеличивает риск возрастной макулярной дегенерации — поражения сетчатки, приводящего к слепоте. Налегай на рыбу, причем на ту, которая обитает в холодных водах, в ней больше омега-3 жирных кислот. Ешь сельдь и сардину, так ты поможешь своей сетчатке как можно дольше выполнять ее работу — преобразовывать электромагнитное излучение в нервные импульсы. А еще омега-3 предотвращают изменения в сосудах, которые приводят к диабету.

УШИ

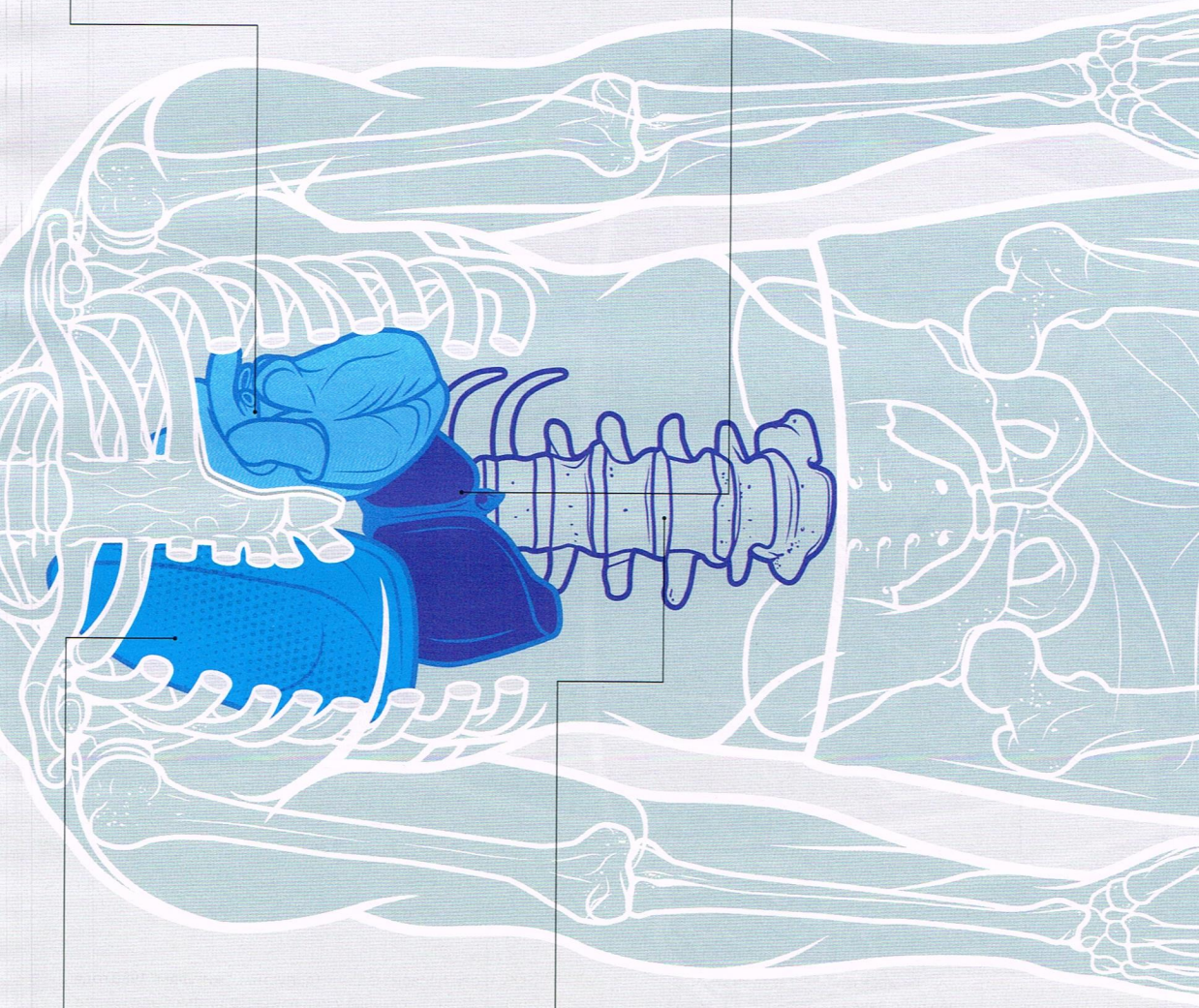
Избегай громкой музыки — не случайно AC/DC пришлось в этом году искать замену глохнущему вокалисту. Если часто находиться рядом с источником шума, с возрастом точно заметишь ухудшение слуха. Рев мотора газонокосилки, крики вспыльчивого начальника... Хочешь противоядие? Открой бутылку красного вина — по данным исследования, опубликованного в журнале Neurobiology of Aging, у грызунов, которые получали большую дозу ресвератрола (мощного антиоксиданта, содержащегося в красном вине), проблемы со слухом начинались в значительно более позднем возрасте.

Работа

Чтобы продлить карьеру, достаточно всегда знать, что именно хочет от тебя босс. Заведи привычку в деловой переписке четко прописывать свои ближайшие цели и задачи, чтобы у тебя и твоего руководства не было непонимания. "Тебе следует иметь документальное подтверждение того, что твой начальник был участником и партнером в каждом проекте", — говорит Рой Коэн, автор книги "Гид по выживанию на Уолл-стрит". Если бы ты знал, сколько людей увольнялись или были уволенными просто потому, что не понимали, что именно от них просят!

Автомобиль

Если твоей первой машине (допустим, "жигулям" 1980 года) требовался постоянный уход, то новые автомобили уехали далеко вперед. Есть простые правила: вовремя проходи техническое обслуживание, меняй жидкости и фильтры. "Продлить жизнь машине на самом деле легко, — говорит Кевин Бирд из программы "Два парня из гаража", — используй синтетическое масло, а зимой смывай соль с деталей ходовой. Еще один важный момент: услышал странный звук — не пытайся решить проблему, просто увеличив громкость на магнитоле, а лучше сразу отправляйся на сервис.



СЕРДЦЕ

Храпишь ли ты? Эту информацию всегда можешь уточнить у жены или подруги. Апноэ, остановка дыхания во сне (сопровождается громким храпом и прерывистым дыханием), снижает поступление кислорода в кровь. "А это, в свою очередь, может привести к деградации предсердия и легочных вен, — говорит кардиолог Джеймс Бекерман, автор книги "Начни с сердца". Если подозреваешь у себя апноэ, купи для лечения СИПАП-аппарат — устройство, которое создает положительное давление в дыхательных путях во время сна. Есть еще один способ борьбы против остановки дыхания — сбросить лишний вес.

ПЕЧЕНЬ

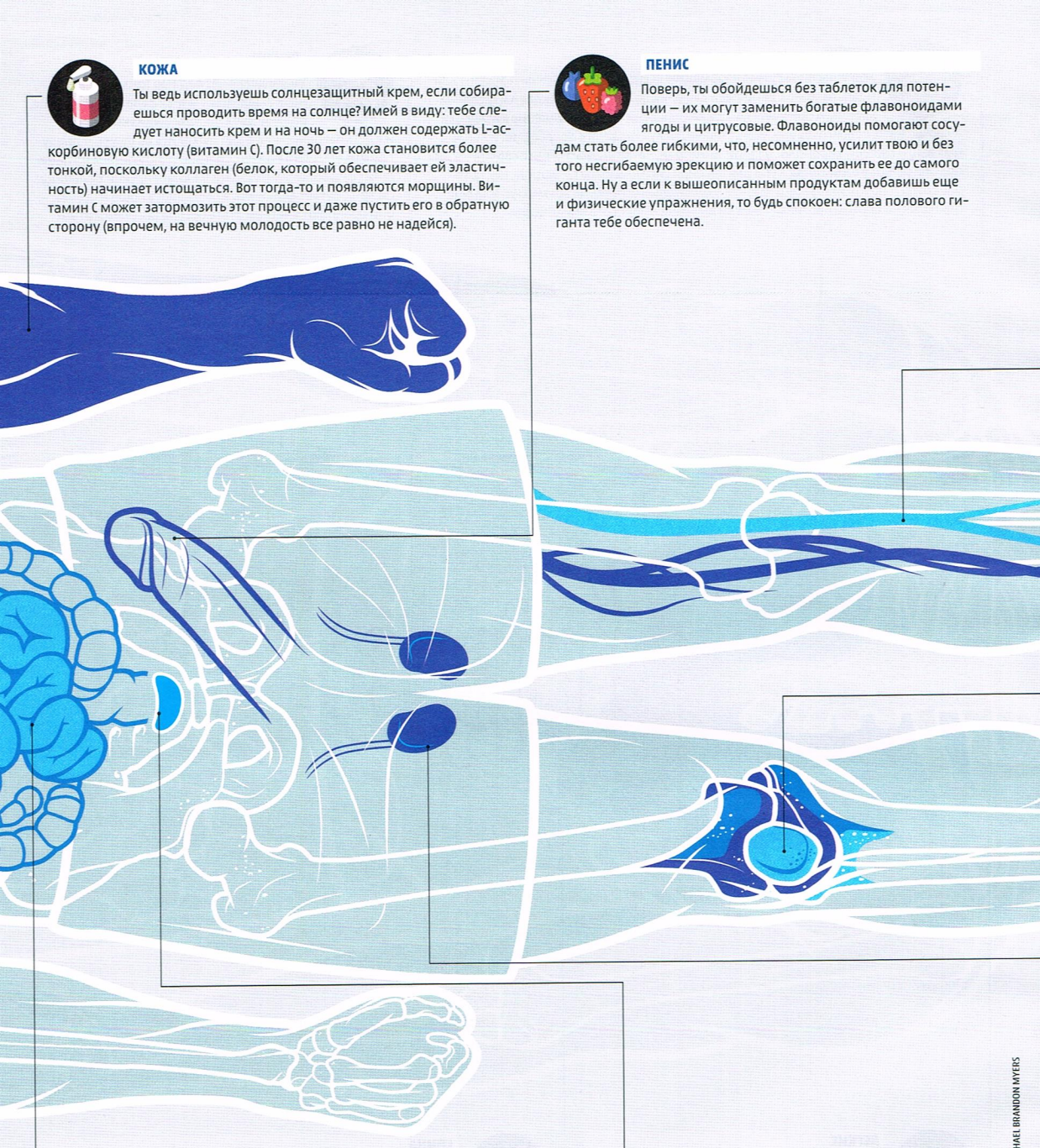
Уходи домой из бара до того, как друзья начнут двоиться у тебя в глазах. "И вообще, больше двух порций выпивки за раз — и клетки печени начинают выходить из строя, — предупреждает Майкл Ройзен, специализирующийся на пациентах с проблемами печени в Кливлендской больнице. Он же советует включить в свою диету кофе и чеснок — они помогают клеткам этого органа восстановиться.

ЛЕГКИЕ

Хочешь, чтобы легче дышалось, — ешь больше чеснока! Как показало проведенное в Китае исследование, риск рака легких у людей, которые минимум два раза в неделю ели сырой чеснок, на 44% ниже, чем у людей, которые чеснок вообще не употребляли. В чем секрет? Когда ты надкусываешь дольку, из ее поврежденных клеток начинает выделяться аллицин — химическое соединение с бактерицидным и фунгицидным действием.

СПИНА

Важно укреплять мышцы спины — ведь именно они поддерживают позвоночник. Чтобы сохранить хорошую осанку, делай упражнения на тягу (которые также задействуют и твой кор). "Приседания со штангой, становая тяга и становая тяга на прямых ногах задействуют мышцы спины за счет полной амплитуды движения", — объясняет профессор Университета штата Флорида Кевин Винсент. Также выполняй упражнение "Супермен": ляг на живот, подними над полом вытянутые вперед руки и ноги, задержись в таком положении сколько сможешь.



КОЖА

Ты ведь используешь солнцезащитный крем, если собираешься проводить время на солнце? Имей в виду: тебе следует наносить крем и на ночь — он должен содержать L-аскорбиновую кислоту (витамин С). После 30 лет кожа становится более тонкой, поскольку коллаген (белок, который обеспечивает ей эластичность) начинает истощаться. Вот тогда-то и появляются морщины. Витамин С может затормозить этот процесс и даже пустить его в обратную сторону (впрочем, на вечную молодость все равно не надейся).

ПЕНИС

Поверь, ты обойдешься без таблеток для потенции — их могут заменить богатые флавоноидами ягоды и цитрусовые. Флавоноиды помогают сосудам стать более гибкими, что, несомненно, усилит твою и без того несгибаемую эрекцию и поможет сохранить ее до самого конца. Ну а если к вышеописанным продуктам добавишь еще и физические упражнения, то будь спокоен: слава полового гиганта тебе обеспечена.

КИШЕЧНИК

Ферментированные продукты (те, что получены с помощью брожения) содержат пробиотики, которые населяют твой кишечник полезными бактериями, однако, как говорит Майкл Ройзен, заранее неизвестно, какая именно из культур пробиотиков лучше всего подойдет именно твоему организму. Поэтому лучше попробовать разные: чередуй квашеную капусту, йогурт, корейское блюдо кимчи и пищевые добавки с пробиотиками.

ПРОСТАТА

В Японии провели исследование, которое показало: у людей, регулярно пьющих кофе (особенно черный), снижается риск рака простаты. Есть и другие данные: для наибольшего эффекта нужно выпивать от четырех чашек в день (ты, главное, знай меру!).

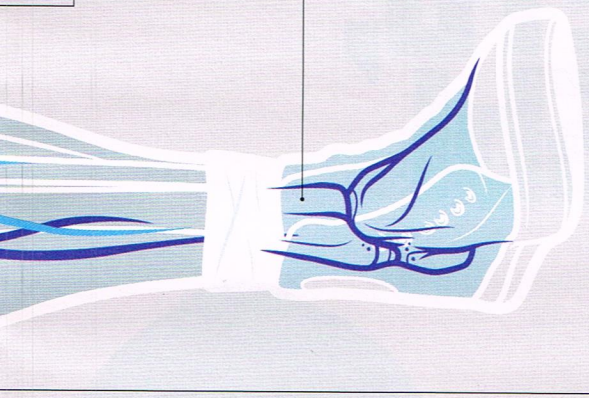
ИЛЛЮСТРАЦИИ: TODD DETWILER, MICHAEL BRANDON MYERS

КРОВЕНОСНЫЕ СОСУДЫ

Богатая питательными веществами кровь идет в твоем организме по кровеносным сосудам (их общая протяженность более 96 000 км). Интервальные тренировки помогают поддерживать всю эту гигантскую систему в рабочем состоянии. "Такие занятия заставляют артерии расширяться и сужаться — это очень важно для равномерного притока крови", — сообщает кардиохирург Мехмет Оз. Постарайся устраивать себе как минимум одну интервальную тренировку в неделю.

ГОЛЕНОСТОП

Тренируй свои голеностопные суставы на неровной поверхности — это отличный способ укрепить их. Когда твои ноги чувствуют неровность, а тело пытается сохранить баланс, значительную часть работы выполняет именно голеностоп. Чтобы усилить этот эффект, подбери для тренировок обувь с тонкой подошвой или занимайся вообще босиком, рекомендует Винсент.



КОЛЕНИ

Делай упражнения для суставов не реже трех раз в неделю, настаивает Винсент. Эти подвижные соединения костей получают питательные элементы во время сжатия и расслабления, если у тебя будет большой перерыв в тренировках, суставы получат меньше смазки. "Кроме того, имей в виду: суставы становятся более сухими с возрастом, одно и то же упражнение может быть безвредно для связок в 20 лет, но окажется куда более травматичным, когда тебе стукнет 30", — утверждает Винсент. Можно подстраховаться — сильные четырехглавые мышцы бедра станут теми амортизаторами, которые погасят излишние нагрузки. Так что давай, приседай, сколько сможешь.

ТЕСТОСТЕРОН

Занимайся на тренажерах с утра. По данным Journal of Science and Medicine in Sport, у людей, которые посещают спортзал в раннее время суток, нет снижения уровня тестостерона во второй половине дня (в отличие от тех, кто не занимался спозаранку). Ну а еще ты избавишься от главного врага тестостерона — жира. "У худых мужчин уровень этого гормона выше, чем у тучных", — подбадривает тебя Ройзен.

Отношения

ПОДКЛЮЧИСЬ К СВОЕЙ ПОДРУГЕ

Если ты постоянно сидишь, уткнувшись в планшет или ноутбук, — хорошего не жди. Как утверждает Джен Манн, ведущая программы "Семейная терапия с доктором Джен" на канале VH1: "Гаджеты заставляют нас терять эмоциональную связь с партнерами, а тут уж недалеко и до измен. Я наблюдаю пары, которые предпочитают посмотреть сериал, а не заняться любовью. Эй, кончайте пялиться в экраны, проводите время друг с другом!" — восклицает Джен, но тут же на всякий случай просит ее передачу все же не пропускать.

СМОТРИ ЕЙ В ГЛАЗА

"Повернись к своей подруге, посмотри в глаза и скажи, что тебе в ней нравится, — предлагает секс-терапевт Дженнифер Валли. — Этот нехитрый прием действительно способен улучшить ваши отношения, так что не забывай применять его время от времени".

УДЕЛЯЙ ВРЕМЯ СЕБЕ

Съезди с друзьями порыбачить на Волгу — ты же так давно об этом мечтаешь. "Вот уже 30 лет я наблюдаю 373 семейные пары — все они в браке с 1986 года, и один из самых важных выводов, к которому я пришел, таков: если человек мало времени тратит на себя и свои личные желания, это в итоге сильно вредит отношениям, — говорит Терри Орбух, автор книги "Пять способов превратить свой брак из хорошего в великолепный". Будет только лучше, если заниматься какими-то своими хобби вы будете по отдельности. ■

БОЛЕТЬ, ЧТОБЫ

НЕ УМЕРЕТЬ

УЧЕНЫЕ ДОКАЗАЛИ: БОЛЕЛЬЩИКИ ЗДОРОВЕЕ И СЧАСТЛИВЕЕ ПРОСТЫХ СМЕРТНЫХ. А ТЕПЕРЬ, ПОКА ТЫ ПОКУПАЕШЬ АБОНЕМЕНТ В ФАН-СЕКТОР, МЫ РАССКАЖЕМ О ТОМ, ЧТО КОНКРЕТНО ХОРОШЕГО НЕСЕТ БОЛЕНИЕ ЗДОРОВОМУ МУЖЧИНЕ.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

ЗАЧЕМ

Женщины считают мужскую привязанность к спорту чем-то вроде диагноза, а футбольный шарф на шее — таким же атавизмом, как хвост или перепонки. Всякий раз, когда ты включаешь очередной матч чемпионата Европы по футболу, твоя подруга видит на экране не величайших спортсменов нашего времени, а потных дикарей, пинающих надутый мочевой пузырь, и еще одного дикаря, который перед этим самым экраном кричит, смеется, а иногда и плачет, помахивая пультом-дубиной. “Кто-нибудь, позовите изгоняющего дьявола!” — читается в женских глазах. Но спокойно, девочки. То, что вы видите, — никакое не сумасшествие, а один из самых действенных способов продления мужской жизни.

ФОТО: GETTYIMAGES.RU, МИА “РОССИЯ СЕГОДНЯ”

Психологи и нейробиологи в один голос твердят: пользы здоровью от просмотра спорта больше, чем от таблеток, отжиманий и даже здорового сна. "Секрет в необходимом всем нам ощущении сопричастности чему-то значимому и чувстве единения с другими", — говорит профессор психологии в Университете Мюррея Даниэль Ванн. Как показывают исследования, у мужчин со слабыми социальными связями риск смерти от кардиоваскулярных заболеваний на 66% выше, чем у тех, кто окружен единомышленниками. В свою очередь, боление — самый простой способ этих единомышленников найти.

Человек, который раз в неделю становится частью многотысячной торсиды, никогда не скажет, что он всеми брошен и никому не нужен. Как поется в гимне "Ливерпуля": You'll never walk alone.

П

Пятнадцать лет назад я был в командировке в Гамбурге, и как-то вечером местные журналисты позвали меня на футбол. Тогда в России на матчи лидеров чемпионата ходили по 7–10 000 человек. Здесь же, несмотря на дождливую погоду, посмотреть на барахтавшийся на грани вылета в третью лигу клуб "Санкт-Паули" собралось тысяч двенадцать, и мне показалось, что все они между собой знакомы, настолько охотно они включались в разговоры. Уже через несколько минут я тоже стал своим (общей темой оказался выступавший за "Санкт-Паули" шесть сезонов подряд россиянин Юрий Савичев). Как говорил писатель Хантер С. Томпсон: "Футбольные фанаты используют универсальный язык, который объединяет людей разных культур и характеров. Настоящий болельщик никогда не бывает одинок".

Действительно, когда под звуки Hells Bells группы AC/DC на поле выбежали футболисты, над трибунами взмыли сотни флагов с "веселыми роджерами", а по нашему сектору пустили ящик пива, я уже вовсю скандировал кричалки вместе со своими новыми знакомыми. И хотя уровень футбола явно не дотягивал до столь неистовой поддержки, все были счастливы, и прямо со стадиона мы толпой человек в сорок отправились в бар. Наши выиграли 2:1, и настроение было отличное.

"Сидя в спортбаре или на трибуне и обсуждая матч с оказавшимися рядом людьми, вы начинаете чувствовать себя лучше и более позитивно смотрите на свою собственную жизнь, — уверен профессор Джон Касиппо, директор центра когнитивной и социальной неврологии Университета Чикаго. — Вам есть о чем поговорить, но при этом вы не вмешиваетесь в личную жизнь друг друга, что только усиливает ощущение комфорта. Когда же ваша команда побеждает, радость многократно усиливается тем, что вы разделяете ее с единомышленниками, с которыми в этот момент чувствуете огромную сплоченность". Кто хоть раз на стадионе обнимался после гола с незнакомыми людьми или прыгал в баре перед телевизором, празднуя победу своей команды, понимает, о чем толкует ученый.

Подобные формы единения существовали всегда: народные гулянья, массовые демонстрации и даже церковные богослужения дают во многом те же чувства (неслучайно в Советском Союзе стадионы старались строить на месте или рядом с храмами, чтобы людям не приходилось запоминать новую дорогу до того места, где они привыкли чувствовать общность).

О

О том, что принадлежность к группе единомышленников полезнее для твоего сердца, чем отказ от курения, здоровое питание и регулярные тренировки, впервые заговорили в 70-х годах прошлого века. Тогда после семи лет исследований, охвативших 7000 калифорнийцев с болезнями сердца, выяснилось, что смертность среди тех, кто жил изолированно, в два раза выше, чем среди тех, кто поддерживал тесные отношения с людьми.

"Мы проводили опыт: наблюдали, как меняется работа организма, когда человек чувствует себя одиноким, — говорит Джон Касиппо. — Оказалось, что это состояние разрушительно для здоровья: повышается давление, растет уровень гормона стресса, обостряются хронические заболевания". Неудивительно, что люди инстинктивно тянутся к разным сообществам.

Мой приятель Дэвид родился, вырос и закончил университет во Франции, где всю жизнь болел за местный футбольный клуб "Ницца", а потом переехал в Лондон, где оказался оторван и от родины (с чем еще мог мириться), и от футбольных трибун (без которых жить категорически не хотел). В итоге вскоре он расширил список своих футбольных пристрастий, став ярым поклонником "Челси" (хотя дело было задолго до того, как приход денег Абрамовича сделал этот клуб чемпионом). Отныне он следит за "Ниццей" по телевизору, а за "Челси" — с трибуны стадиона, где нашел много приятелей.

"Эволюционно наша тяга к связям с другими объясняется просто: хищники обычно атакуют животных, держащихся по краям стада, так что мы генетически чувствуем себя более защищенными, когда окружены себе подобными со всех

сторон, — продолжает Касиппо. — Опыты показывают, что даже у крыс и фруктовых мушек продолжительность жизни в одиночестве меньше, чем в группах".

По статистике у серьезного болельщика есть три любимые команды, за которыми он следит постоянно, и Дэвид полностью вписывается в этот стереотип: его третья команда — сборная Франции — позволяет ему не оставаться без спорта даже по окончании клубного чемпионата. Из этой стройной картины мира есть одно исключение, и имя ему — женщины.

Почему нашим подругам совсем не так уютно на стадионах и в спортивных барах? Неужели они дальше, чем мы, ушли от крыс и мошек? По мнению Касиппо, причина в другом: объединения в группы намного более важны для мужчин потому, что победу над мамонтом было проще одержать командой, в то время как следить за домашним очагом женщины могли и в одиночку. Удивительно, но, хотя мамонты нашим жизням уже не угрожают, не обзаведясь собственным племенем, ты и сегодня рискуешь жизнью.

П

Профессор психологии из Университета штата Флорида Томас Джойнер говорит, что социальная изоляция не только повышает риск инфарктов и инсультов, но и является одним из факторов, наводящих человека на мысли о самоубийстве.

Вот тебе почва для размышления: 22 февраля 1980 года в США было зафиксировано меньше самоубийств, чем во все остальные 22 февраля 70-х и 80-х годов прошлого века. Причина? В тот день случилось то, что в Америке назовут "Чудом на льду" — звездно-полосатая сборная на зимних Олимпийских играх в Лейк-Плэсиде сенсационно обыграла команду СССР по хоккею. "Такие победы реально влияют на людей, — говорит Джойнер, написавший об этом феномене работу, опубликованную в Journal of Social and Clinical Psychology. — Это сплотило всю страну и дало людям надежду".

Победа 80-го лучше всяких психотерапевтов сняла напряжение с целой нации, но, по мнению профессора Джойнера, даже поражения на болельщиков действуют позитивно. Это сомнительное утверждение он подкрепляет еще одним исследованием — сравнением статистики самоубийств в дни крупных клубных спортивных мероприятий с обычными буднями. В данном случае победители и проигравшие живут в одной стране, но все равно желающих свести счеты с жизнью среди ее жителей оказывается меньше, чем обычно.

"Даже если твоя команда проиграла, ты ощущаешь единение с другими болельщиками. Они понимают и разделяют эту боль, что уже само по себе поддерживает тебя", — комментирует ученый. Неслучайно стену стадиона команды английской премьер-лиги "Вулверхэмптон Уондерерс" украшают слова одного из ее фанатов: "Когда я вхожу на стадион и смотрю на поле, я чувствую, что я дома".

ЧЕТЫРЕ ФАКТА О ПОЛЬЗЕ БОЛЕНИЯ

1 Австралийские физиологи зафиксировали у болельщиков те же процессы, что и у спортсменов, на которых они смотрели: повышалась частота сердечных сокращений, учащалось дыхание, усиливалось потоотделение, приливала к мышцам кровь. Конечно, смотря тяжелую атлетику, качком не станешь, но для сердечно-сосудистой системы твое боление — само по себе тренировка.

2 В Университете западной Шотландии используют необычный способ лечения пациентов, страдающих болезнью Альцгеймера, — им показывают записи лучших футбольных матчей прошлых лет. Врачи говорят, что после этого состояние больных улучшается.

3 Прыгая и крича на трибуне, ты избавляешься не только от стресса, но и от холестерина, приводящего к атеросклерозу и ишемической болезни сердца.

4 Исследование, проведенное в Университете Чикаго, показало, что люди, регулярно смотревшие футбольные матчи, лучше решают стратегические задачи. Постоянно думая о тактике игры, они привыкают просчитывать различные варианты решения проблем.

Узнать болельщика несложно: в день матча все свое время мы подчиняем подготовке к игре. День рождения любимой тети, проверка простаты, концерт Стаса Михайлова — все то, что в другие дни кажется важным, в этот просто перестает существовать (мы даже походы в туалет подгоняем под перерывы в игре).

До того как появились современные исследования, такое фанатичное боление считалось в лучшем случае безвредным отклонением от нормы, а в худшем — проявлением расстройства, связанного с полной подменой собственной жизни успехами и неудачами других.

Перевернули это представление работы того же профессора психологии Даниэля Ванна из Университета Мюррея. Еще в начале 90-х он стал проводить среди своих студентов опросы на тему боления и удовлетворенности жизнью. Как выяснилось, чем сильнее люди вовлечены в фанатское движение, тем увереннее они в себе и тем меньше подвержены депрессиям.

В своих последующих работах Ванн также доказал, что болельщики чувствуют себя бодрее остальных людей, легче заводят новые знакомства и больше доверяют друзьям. Это практически полный список того, что делает человека довольным жизнью. Впрочем, есть одна оговорка: наиболее ярко благотворное действие боления проявляется у тех, кто поддерживает местные команды, ведь тогда и стадион, и толпы единомышленников банально ближе. Так что отложи-ка в сторону флаг "МЮ" и быстрее беги за абонементом на матчи родного "Содовика", "Факела" или "Атоммаша", тем более что сезон 2015/16 уже показал: добраться до вершины могут не только гранды, но и скромные, казалось бы, "Ростов" и "Лестер-Сити". ■

BOGSOLIF

ОТЕЦ ГАДА?

ОТЕЦ ГОДА!

КАК ВЫРАСТИТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА ХОРОШИМ ЧЕЛОВЕКОМ? КАК СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ОН НЕ ПРОСТО ЛЮБИЛ ТЕБЯ, НО И ВОСХИЩАЛСЯ ТОБОЙ? С ЭТИМИ ВОПРОСАМИ МЫ ОБРАТИЛИСЬ К 13 ОТЦАМ, ДОБИВШИМСЯ УСПЕХА В САМЫХ РАЗНЫХ ОБЛАСТЯХ ЖИЗНИ. ВОТ СБОРНИК ИХ СОВЕТОВ. БЕРИ И ПОЛЬЗУЙСЯ.

ТЕКСТ: ЛОРЕН ДЕЛЬ ТУРКО, АНТОН ИВАНОВ

"Нет единственно верного рецепта, как стать хорошим отцом, — говорит Кайл Пруэтт, детский психолог из Йельского университета. — Поэтому уверенными и умелыми в роли папы мы чувствуем себя куда реже, чем, скажем, в роли сотрудника компании. И не жди, что тебя научит всему твоя жена, она в отцовстве понимает не больше, чем ты в грудном вскармливании". Так что советуйся с друзьями, со своим родителем, еще с чьим-то родителем. Men's Health так и сделал.

01 | НЕ РОБЕЙ

Редкий отец осознает, насколько важны отношения с ним для его детей. Мы немного страшимся их, потому что не знаем, как и на что они будут реагировать. Прекрати бояться. Дети, у которых с отцом настоящая дружба, лучше преодолевают трудности и даже в школе получают более высокие оценки. Будь с ними. Сам отводи их в садик, бери с собой на футбол, а если заболеют — сам сходи с ними в поликлинику, не сваливай это на мам и бабушек. Мелкие это оценят. Ну а ты, если верить исследованиям, при таком раскладе проживешь дольше, будешь меньше пить, 100 раз подумаешь, прежде чем заводить роман на стороне, — в общем, одни плюсы.

КАЙЛ ПРУЭТТ, АВТОР КНИГИ PARTNERSHIP PARENTING ("РОДИТЕЛИ-ПАРТНЕРЫ")

02 | НЕ ГРУЗИ

Хватит читать детям лекции. Но если прям надо, ограничь свое выступление 30 секундами. Дети ненавидят, когда их грузят нотациями, и я готов биться об заклад — ты тоже. Когда я чувствую, что должен прочитать своим детям нравоучение, я даю им лишь краткую выжимку того, о чем хотел бы сказать. Прошу их подумать об этом, обсудить друг с другом, а на следующий день изложить свою позицию мне. Звучит безумно, но это работает: они внимательнее слушают меня, я внимательнее слушаю их, и мы не препираемся.

ДЖИМ ХИГЛИ, АВТОР КНИГИ BOBBLEHEAD DAD ("ГОЛОВАСТЫЙ ОТЕЦ")

03 | БУДЬ НЕ КАК ВСЕ

На улице дождь? Что ж, отличная погода для серфинга или других веселых вещей вроде забега по лужам! Покажи детям: в ситуации, когда большинство людей сидит по домам, самым прекрасным может быть выйти наружу. Это научит их выбирать нехоженые пути и мыслить нестандартно.

БЕАР ГРИЛЛС, ВЕДУЩИЙ ТЕЛЕПРОГРАММ "ВЫЖИТЬ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ", "ХУЖЕ БЫТЬ НЕ МОГЛО" И ДР.

04 | БУДЬ ПЕРЕВОДЧИКОМ

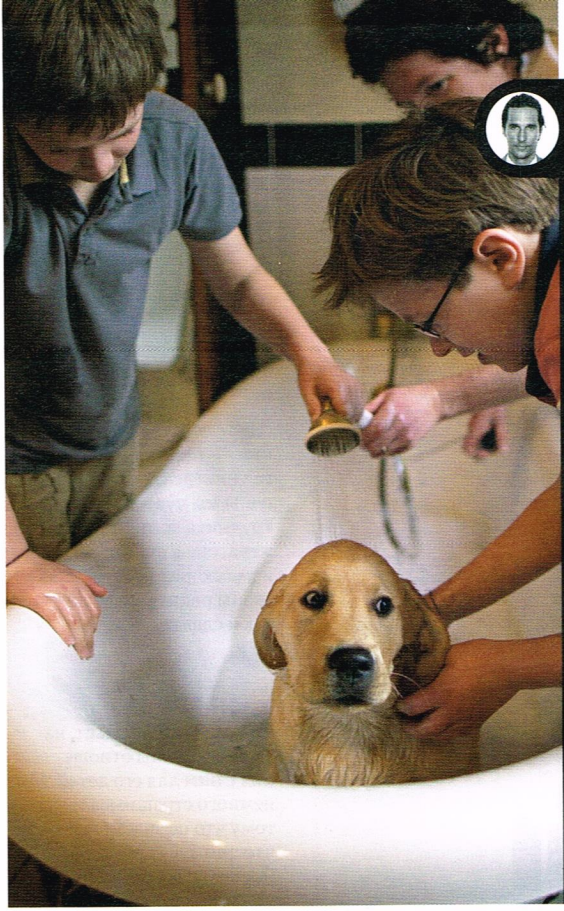
Я иногда поражаюсь, каким похожим на меня получился мой средний — Илья. Я вижу насквозь подоплеку всех его поступков, даже странных; понимаю, о чем он думает, по тому, как дергаются его брови. Это помогает мне раскрывать его нелепые хитрости, но правильнее, наверное, было бы служить посредником между ним и окружающим миром. Примеры: объяснить его матери, по какой глубинной причине Илья отколол новый дикий номер; мотивировать тем, что мотивировало бы меня; учесть его невысказанные интересы, чтобы предотвратить конфликт. Твой сын — это ты, только маленький, неопытный и порою испуганный этим миром. Помоги ему.

КИРИЛЛ ВИШНЕПОЛЬСКИЙ, ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР MEN'S HEALTH RUSSIA

05 | БУДЬ ПРИМЕРОМ

Если заставлять детей делать зарядку, они не полюбят спорт. Но твои дети захотят делать то, что делаешь ты. Помню, однажды утром, когда мне было 10 лет, я смотрел телевизор. И мой отец позвал меня с собой на тренировку. Он сказал: "Я не буду заставлять тебя заниматься на тренажерах со мной. Но у тебя есть выбор: ты можешь продолжать смотреть телевизор или можешь узнать, как стать сильнее. Ты никогда не пожалеешь, что потратил время на то, чтобы укрепить свое тело". И он пошел наверх, где у нас был небольшой спортзал. Не прошло и пяти минут, как я поднялся туда. Папа показал мне, как выполнять отжимания, приседания и сгибания на бицепс. Так фитнес стал частью моей жизни. Будь тем, кем ты хочешь, чтобы стали твои дети, и они преуспеют.

МАЙК РАССЕЛЛ, АВТОР КНИГИ THE SIX PILLARS OF NUTRITION ("6 СТОЛПОВ ПИТАНИЯ")



08 | СОЗДАВАЙ ИСТОРИИ

Если проводишь время с детьми, никогда не знаешь, в какой момент возникнет отличный кадр. Поэтому я: А. Всегда держу камеру под рукой; Б. Включаю ее, когда вижу, что из ситуации может получиться история, которую мы будем потом вспоминать и рассказывать, подкрепляя рассказ фотографиями и видео. Например: мои дети (их трое) видят бездомную собаку и хотят ей помочь. Я рассказываю им: надо будет вылезти из машины, поймать пса, отвезти его домой, потом в ветеринарную клинику на осмотр, потом развешивать объявления о найденыше с его фотографиями (мало ли, пес чужой). Вам не лень? Что ж, камера, мотор! Это не с потолка пример. У нас дома уже три собаки и кошка — и четыре фильма об их обретении.

МЭТЬЮ МАККОНАХИ, АКТЕР, ОБЛАДАТЕЛЬ ПРЕМИИ "ОСКАР"

06 | ПОДДЕРЖИВАЙ ДУХ ПРИКЛЮЧЕНИЙ

Я раньше ставил во дворе палатку, чтобы мои дети играли в ней. И однажды они спросили: "Пап, а можно нам в ней переночевать?" И хотя палатка просто стояла на нашем заднем дворике, для них это было настоящим приключением. Следующим шагом стал небольшой поход на пару дней, с разбивкой лагеря. Я дал им небольшие рюкзачки, чтобы они несли свою еду и чувствовали свой вклад. Ну а теперь мы — настоящая команда туристов. Приключения поднимают настроение в любую погоду, и, знаете, в них мы прекрасно обходимся без всяких смартфонов и айпэдов.

ЭД ВИЕСТУРС, АЛЬПИНИСТ, ПОКОРИВШИЙ ВСЕ 14 ВОСЬМИТЫСЯЧНИКОВ ПЛАНЕТЫ ЗЕМЛЯ

07 | ПОСТРОЙТЕ ЧТО-НИБУДЬ ВМЕСТЕ

Из моего опыта установки игровых площадок по всей стране я знаю, что созидание и игра могут укрепить самооценку ребенка так, как никакие телевизоры и компьютеры не смогут никогда. Вот мы отправляемся вместе на стройку: дети сами собирают элементы игровой конструкции, мы устанавливаем ее, и мои "мастера" проверяют результаты своей работы: осторожно ступают по перекладинам, лезут вверх по веревочной лестнице... Ну и потом просят опять взять их с собой на стройку.

КАРТЕР УСТЕРХАУС, ОСНОВАТЕЛЬ НЕКОММЕРЧЕСКОЙ ГРУППЫ CARTER'S KIDS, КОТОРАЯ ЗАНИМАЕТСЯ СТРОИТЕЛЬСТВОМ ДЕТСКИХ ПЛОЩАДОК

09 | ПОСТАВЬ К ПЛИТЕ

Первое блюдо, которое я научил готовить своего сына и дочерей-близняшек, — омлет. Он не просто вкусный, это целая история, похожая на научный эксперимент: надо разбить яйца, взбить их, добавить цельного молока для жирности, взбить еще раз и готовить на медленном огне, чтобы омлет вышел нежным (в этом, кстати, весь секрет). Медленная готовка учит терпению, но не будем обманывать себя. Главная причина, по которой их следует научить готовить омлет, — чтобы они подавали мне завтрак в постель!

ТИМ ЛАВ, ШЕФ-ПОВАР РЕСТОРАНА LONESOME DOVE WESTERN BISTRO В ТЕХАСЕ

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

10 | ОТЛИЧАЙСЯ ОТ ИХ МАТЕРИ

У меня с детьми есть традиция "мужского времяпрепровождения", что-то вроде встречи старых друзей. Мы играем в динозавров в парке (я всегда в роли тирекса), а потом идем домой обедать. Мама бы не одобрила наше меню, но сейчас мамы нет! Мальчики заворачивают сосиски в бекон, закрепляют его зубочистками и обжаривают на сковороде. Потом мы кладем сосиски в булочки, добавляем порезанные листья салата и помидоры. Я люблю майонез, а дети — кетчуп. Вуаля! Хот-дог с беконом, листьями салата и помидором, наше особенное блюдо "только для своих".

ФОРД ФРАЙ, ШЕФ-ПОВАР РЕСТОРАНА SUPERICA В АТЛАНТЕ

12 | ПРИУЧАЙ РЕШАТЬ ВОПРОСЫ

Как можно раньше дай своим детям возможность принимать самостоятельные решения. Например, бери их с собой в магазин и спрашивай в мясном отделе: "Что будем готовить сегодня на ужин, стейк или курицу?" Для детей, которые не так давно научились ходить, это решение имеет огромную важность. Им кажется, что у них есть свое слово, что ты послушаешь их. Ты укрепляешь не только ваши отношения, но и их самомнение, уверенность в себе.

ПИТЕР ХЕЙМАН, ДЕТСКИЙ ПСИХОЛОГ ИЗ БЕРКЛИ, ШТАТ КАЛИФОРНИЯ

13 | КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПОВТОРЯЙ ТРИ ФРАЗЫ

Слов "я люблю тебя", "пожалуйста" и "спасибо" много не бывает.

ДЖОРДЖ ЭСКУИВЕЛ, ОСНОВАТЕЛЬ ОБУВНОЙ КОМПАНИИ ESQUIVEL SHOES И КРЕАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР ПРОИЗВОДИТЕЛЯ АКСЕССУАРОВ TUMI

11 | ВКЛЮЧИ В КОМАНДУ

Мы водили Штеф, Сета и Сайдел на все спортивные занятия, которые их заинтересовали, — футбол, бейсбол, баскетбол. Они сами отсеивали то, что им не понравилось. Командные виды спорта учат детей взаимодействовать друг с другом, справляться с напряжением, уметь проигрывать. В команде ты соревнуешься даже со своими — за активное участие в игре. Точно так же потом в жизни им придется соревноваться за рабочие места, работу, женщину наконец. Я с удовольствием вспоминаю, как мой отец тренировал мою баскетбольную команду. И я пытаюсь продолжить эту традицию с моими детьми.

ДЕЛЛ КАРРИ, БЫВШИЙ ИГРОК НБА И КОММЕНТАТОР

5 ОТВЕТОВ НА СТРАШНЫЕ ВОПРОСЫ

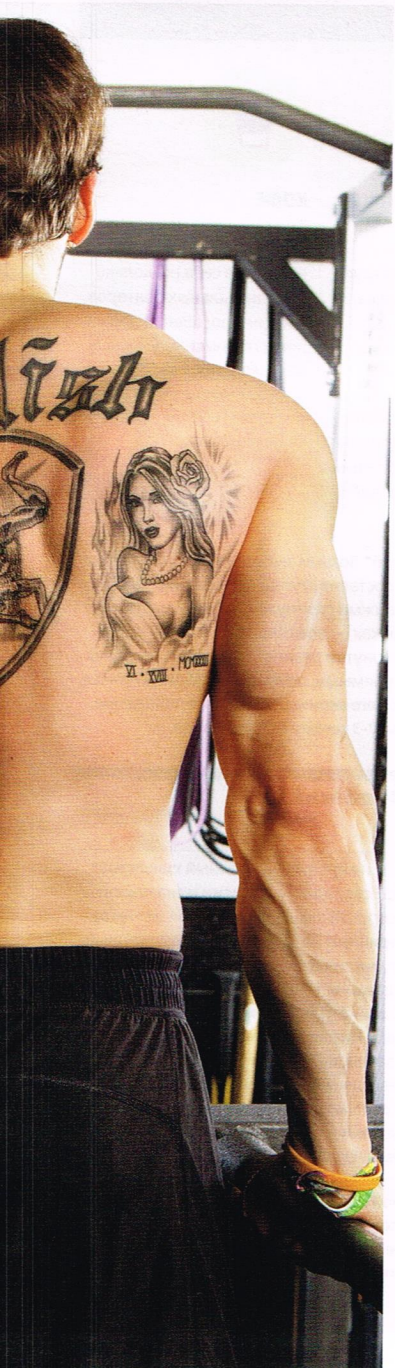
Используй эти варианты быстрых отмазок, чтобы удовлетворить любопытство своего ребенка и избежать неловкости. ГРЕГ МЕЛВИЛЛ

	ОТВЕТ
Как ребеночек попадает в маму? Объясни основы биологии, обойдя стороной конкретику вопроса "как". Если этого будет мало — расскажи все как есть, но без лишних деталей.	"Сперматозоид из одного организма попадает в яйцеклетку в другом и из них зарождается новый человек".
А почему у Петровых дом больше? Как говорит профессор детской психиатрии Йельского университета Кайл Пруэтт, этот вопрос — не о статусе или деньгах. Ребенок просто видит разницу и интересуется причинами. Начни диалог: детям нравится, когда спрашивают их мнение.	Спроси: "Ты думаешь, Петровым хорошо, что у них большой дом?" Или: "А ты знаешь, почему мы выбрали тот дом, в котором мы живем?"
Почему я должен приглашать этого вредину? Как говорит семейный консультант Патрик Салливан, это прекрасная возможность научить ребенка смотреть на ситуацию глазами другого человека.	"Представь, как тебе было бы плохо, если бы кто-то пригласил в гости весь класс, кроме тебя".
Почему тебе можно ругаться? Дети мгновенно распознают лицемерие. Если ты сквернословишь сам, забудь о нравоучениях по поводу грязных словечек. Отвечай за свои проступки — если выругался при детях, извинись.	"Мне тоже надо следить за своим языком! Никому не следует говорить такие слова, и я постараюсь больше так не делать".
Почему я должен есть брокколи? Как показало исследование организации PLOS One, ребенку может потребоваться до десяти попыток, чтобы смягчить свое отношение к неприятной ему пище. Воодушевляй, но не заставляй, как советует эксперт по детскому питанию Джилл Кастл.	"Ты не должен. Но это часть нашей еды сегодня, а здоровые дети едят много разной еды".

МАСТЕР НА ВСЕ МЫШЦЫ

Тайлер Инглиш, автор книги “Библия натурального бодибилдинга”, встряхнул фитнес-индустрию так, что от нее пыль пошла. Его тренировочные методы покажутся тебе непривычными и где-то даже жестокими — но ты попробуй. MH рекомендует.

ТЕКСТ: ТРЕВОР ТИМ



"Повесь-ка это на себя!" — говорит мне Тайлер тоном, не терпящим возражений. В его руке огромная металлическая цепь, каждое звено размером с нормальный такой пончик. Я покорно развешиваю цепь на себе на манер патронташа и чуть не приседаю от тяжести. "Теперь ты понимаешь, что такое 20 кило лишнего веса", — усмехается Тайлер. — А теперь покажи мне 10 хороших отжиманий на брусьях".

Это крещение огнем на бодибилдерский манер. Я на передовой — первый раз в жизни отжимаюсь на брусьях, обвешанный железом, словно каторжник. Вскоре мое натужное кряхтение вливается в стройную симфонию рычаний, стонов, хрипов, криков и одобрительного мата, наполняющую этот тренажерный зал. Я чуть не умер, но Тайлер все же получает свои десять повторов.

"Неплохо! Тебе не помешает еще одна цепь", — вот такие похвалы у Инглиша. Чемпион по натуральному бодибилдингу отходит в сторонку, чтобы подбодрить парня, тянущего по полу нагруженный железом плуг. Затем дает пару указаний спортсменам, выполняющим берпи, и возвращается к моим брусьям. Я тем временем оглядываюсь по сторонам, тщетно пытаясь найти скамью, ящик или что угодно, чтобы сесть и отдышаться. Мистер Инглиш усмехается: "Большинство парней и так проводят целые дни на стуле. Зачем тебе сидеть, ты пришел на тренировку!" Вот так и обстоят дела в огромной (9000 кв. метров) качалке Инглиша — здесь, в Кантоне (США), все не так, как ты привык.

С другой стороны, чего еще можно ожидать от парня, написавшего "Библию"? В его зале нет ни одной беговой дорожки, отсутствуют блоки, жим ногами и линейка "Хаммеров". Еретик и отступник! Также ты вряд ли отыщешь здесь что-либо хотя бы отдаленно напоминающее тренажер Смита или скамью Скотта. Плюс (о, ужас!) здесь совсем нет зеркал! Вместо них стены расписаны воодушевляющими надписями вроде "Впереди успех!", или "Иди на прорыв!", или "На конце твоей боли успех!". Никакого кокетства или имитации работы — только "антифитнес", как его называет Инглиш, и это подкупает. Я с восхищением наблюдаю, как люди вокруг меня в поте лица работают с горизонтальными канатами, кидают гири, качают штангу или висят на кольцах. Все они заняты делом — бодибилдингом.

"Поднятие тяжестей — лишь один из способов построить тело, — объясняет Инглиш, — есть и другие. А сбалансированный комплексный подход помогает создать красивое и функциональное тело намного быстрее, чем все мы привыкли думать". Ознакомься с принципами, по которым Тайлер Инглиш тренирует своих подопечных, а затем попробуй его программу, составленную специально для MH. Иди на прорыв!

1. Прокатись на роллере!

Перед хардкорной тренировкой с железом приготовь свои мышцы к нагрузке. В понимании Инглиша это означает упасть на пол и сделать серию упражнений из арсенала миофасциального релиза — это такой самомассаж со специальным роллером. Данная техника расслабляет мышцы, избавляет соединительную ткань от узлов, улучшает кровообращение, способствует развитию гибкости и, самое главное, предотвращает травмы.

▸ **Что делать** Начни самомассаж с икроножных и мышц бедра. Постепенно двигайся выше, раскатывая роллером мышцы передней и задней части тела. Каждую мышечную группу следует прокатать как минимум пять раз. Если ты в состоянии это вытерпеть (будет больно!), делай массаж не роллером, а мячиком для лакросса. Он будет особенно полезен при обработке мышц груди и плечевого пояса. Выполняй процедуру в течение 10–15 минут до и после каждой тренировки.

2. Не смотри, чувствуй!

В теории, зеркала на стенах в тренажерном зале должны помогать держать правильную технику выполнения упражнений. Но Тайлер знает, что это всего лишь теория. В реальности парни торчат в зале перед зеркалами, любуясь собственным прессом или втихаря наблюдая за смазливой фитоняшкой, делающей румынскую тягу.

▸ **Что делать** Делай упражнения спиной к зеркалу! Только тогда ты сможешь не просто видеть, что происходит, а чувствовать, какие мышцы и суставы находятся в движении. К примеру, выполняя приседания, ты должен ощущать напряжение в квадрицепсах и давление серединой стопы в пол. А делая свинги с гирей, ты должен получать отчетливое сокращение ягодичных и мышц задней поверхности бедра, а не дискомфорт в пояснице. Вспомни: ни пауэрлифтеры, ни тяжелоатлеты не пользуются зеркалами, а ведь они самые сильные парни на планете. Следуй их примеру!

3. Ускоряйся!

Твои скелетные мышцы состоят из различных типов мышечных волокон. Самая простая классификация — разделение на быстро и медленно сокращающиеся волокна. Большинство парней делают силовые упражнения медленно, тем самым развивая так называемую медленную силу. Не будь одним из них! Включай в свои тренировки упражнения, выполняемые с большой скоростью. Они не только сделают тебя быстрее, но и стимулируют дополнительный мышечный рост.

▸ **Что делать** Добавляй в свои тренировки свинги с гирей, плиометрические отжимания и выпрыгивания из приседа. Ты также можешь чуть изменить обычные силовые упражнения вроде жима лежа, сделав их более скоростными. Для этого тебе придется уменьшить рабочий вес на 35–60% и выполнять концентрическую фазу движения с максимальным ускорением. Например, если обычно ты делаешь становую тягу со 100 кг, снизь вес до 60 килограммов и делай взрывные подходы из 5 повторов.

4. Планируй свой отдых

Многие тренирующиеся снижают интенсивность своих тренировок или делают перерывы, лишь когда получают травму, что не разумно. Заранее планируй периоды, в которые ты намеренно будешь тренироваться заметно легче, чем обычно. Чем чаще (в разумных пределах, конечно же) ты будешь это делать, тем меньше будет риск получить травму.

И поверь, лучше пропустить неделю по своему желанию, чем вынужденно вылететь из тренировочного процесса на полгода. Регулярно снижая нагрузку на 5–7 дней, ты дашь своему телу возможность восстановиться и залечить небольшие травмы, которые сопровождают любой тренировочный процесс.

▸ **Что делать** Если ты начал тренироваться недавно, снижай нагрузки каждые два месяца — всего на неделю. Если ты уже достаточно опытный спортсмен, стоит делать это чуть чаще — раз в 4–6 недель. Инглиш советует: "Продолжай тренироваться, как и раньше, но снизь интенсивность и объем своих тренировок. К примеру, если обычно ты делал подъем на бицепс с 20-килограммовыми гантелями раз на 10–12, в "неделю отдыха" тренируйся с 12-килограммовыми. Или, не снижая веса снаряда, уменьши количество повторов вдвое. Также в эту неделю продли время отдыха между подходами: вместо 60 секунд, к примеру, отдыхай 90–120 секунд, а вместо привычных 4 сетов сделай всего 2".

ТУРБОУСКОРИТЕЛИ ТВОИХ СИЛОВЫХ

БОКСЕРСКАЯ КАПА

Думаешь, эта странная штука нужна только боксерам? Вовсе нет. Ученые выяснили, что сжимание зубами капы активирует мозговые центры, ответственные за точность и своевременность движений. В итоге на своей тренировке ты получишь более продуктивную и техничную силовую работу.

ВНИМАНИЕ НА МЫШЦЫ

Полная концентрация мысли на одной работающей мышце (например, на грудных во время жима лежа) может заставить ее работать на 22% эффективнее. Об этом сказано в недавнем исследовании в Journal of Strength and Conditioning Research. Неплохая причина быть предельно собранным на тренировке, не так ли?

КОФЕ

Выпив пару чашек перед тренировкой, ты сможешь выжать из себя несколько дополнительных повторов. Кофеин способен подавлять сигналы наступающего утомления, исходящие от твоих мышц к мозгу, что позволит тебе тренироваться дольше и тяжелее.

5. Не зацикливайся на штанге

В любом тренажерном зале всегда можно найти представителей двух крайних философий: одних невозможно затащить под штангу, других не оторвать от силовой рамы. Однако штанга, тренажеры или гантели — это всего лишь два-три инструмента из всего множества возможных вариантов. Тайлер тренирует своих подопечных посредством всех возможных инструментов и снарядов — от TRX и гирь до канатов и тяжелых покрышек. "Используя что-то новое, ты нагружаешь свои мышцы под новыми углами и в непривычных амплитудах, что всегда положительно сказывается на мышечном росте", — поясняет наш звездный тренер.

▸ **Что делать** В твоем зале скорее всего нет ни одной 150-килограммовой покрышки, но там наверняка можно разыскать пару резиновых амортизаторов. "Одно из моих самых любимых упражнений, — говорит Тайлер, — это приседания с амортизатором над головой". Возьми амортизатор и наступи на него, поставив ступни на ширину плеч. Теперь выжми резину над головой на прямых руках — твое тело в итоге должно оказаться внутри резинового кольца. Сохраняя руки прямыми, опустись в глубокий присед, после чего вернись в исходное положение. Сделай 2-3 сета по 6–10 повторов.

6. Обобщай!

Если ты не профессиональный культурист с кучей свободного времени и сказочной спонсорской поддержкой, у тебя нет ни одной причины использовать традиционный культуристический сплит, разделяя дело на отдельные мышечные группы: грудь-бицепс, спина-трицепс и т.п. Вместо этого, по мнению Инглиша, стоит нагружать сразу все тело за раз, причем на каждой тренировке. Раздельный тренинг одной-двух мышечных групп малоэффективен, отнимает много времени и далек от реалий нормальной человеческой анатомии. Даже серьезные культуристы сегодня не всегда следуют подобной концепции.

▸ **Что делать** Попробуй следующий месяц потренироваться по программе от Тайлера Инглиша, почувствуй разницу.

ФОТО: MATTHEW SALACUSE; ИЛЛЮСТРАЦИИ: +ESM, ZACH GRAHAM

ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ СТОЯ

Спортсмены и тренеры не просто так любят жим стоя, ведь это упражнение нагружает почти все мышцы верха тела. "К сожалению, — говорит Тайлер Инглиш, — многие парни делают его сидя, прислонившись спиной к спинке тренажера. И это создает проблему: более значительный рабочий вес в сидячем варианте дает немало опасной нагрузки на плечевые суставы, подталкивая их к травме. Лучше встань — благодаря такому исходному положению ты будешь использовать более разумный вес и тщательнее следить за техникой".

МЫСКИ ВПЕРЕД

Поставь ступни на ширину плеч и направь мыски строго вперед. По мнению Инглиша, более широкая стойка или развернутые наружу мыски не позволят тебе в полной мере создать стабильную опору для жима. А опора тебе очень понадобится, ведь во время жима стоя нельзя помогать себе ногами, как при выполнении швунгов.

НЕЙТРАЛЬНЫЙ ХВАТ

Многие атлеты привыкли делать это упражнение с разведенными локтями и направленными вперед ладонями, что только прибавляет проблем плечевым суставам. Лучше держи ладони развернутыми друг на друга, так твои плечевые суставы будут находиться в естественном анатомическом положении на протяжении всего подхода и смогут избежать неприятной травмы.

НАПРЯГИ МЫШЦЫ ЖИВОТА

Забудешь о коре — не сможешь сохранять правильное исходное положение всего тела. А неконтролируемая поясница — это не только потенциально больной позвоночник, но и в итоге некорректная техника самого подъема гантелей.

ЖМИ СТРОГО ВВЕРХ

Инглиш считает неверным желание свести гантели в верхней точке движения. По его мнению, такая техника не дает дополнительных преимуществ, а лишь ставит плечевые суставы в травматичное положение. Так что запомни: в верхней точке упражнения гантели должны быть строго над плечевыми суставами!

ЦЕННЫЕ УКАЗАНИЯ

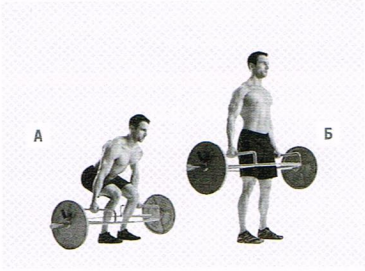
▸ Чередуй тренировку А и тренировку Б, вставляя между ними как минимум один день отдыха. Выполняй все упражнения в указанном порядке, не меняя его. Обрати внимание, что для каждого упражнения указано свое количество повторов/подходов и свои паузы отдыха. В каждой тренировке пару упражнений 3А и 3Б следует делать подряд, без отдыха. После того как ты сделаешь по подходу этих упражнений, отдохни 30 секунд и продолжи.

ТРЕНИРОВКА А

1. Становая тяга с трэп-грифом

5 СЕТОВ, 5 ПОВТОРОВ, 90 СЕКУНД ОТДЫХА

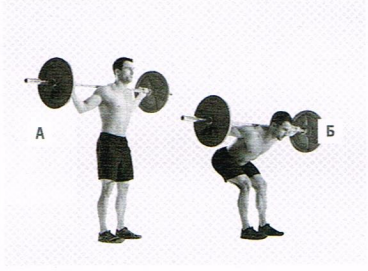
Встань внутрь грифа, согни ноги, наклонись с прямой спиной и возьмись за гриф **[А]**. Не округляя поясницы, выпрями ноги и корпус и оторви штангу от пола **[Б]**. Верни штангу на пол и повтори.
ВАЖНО: в твоем зале нет трэп-грифа? Делай становую тягу с обычной штангой или с гантелями.



3А. Наклоны со штангой

4 СЕТА, 10 ПОВТОРОВ, ОТДЫХ МИНИМАЛЬНЫЙ

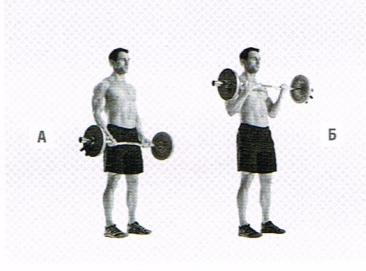
Помести штангу на трапеции, поставь ступни на ширину таза и чуть согни ноги в коленях **[А]**. Отводя таз назад, наклонись вперед, сохраняя неизменным слегка прогнутое положение поясницы **[Б]**. Выталкивая таз вперед, выпрямись. Повтори.



4. Подъем EZ-штанги на бицепс стоя

3 СЕТА, 8 ПОВТОРОВ, ОТДЫХ 45 СЕКУНД

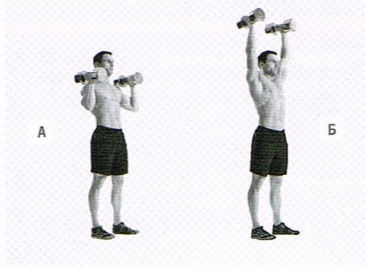
Встань прямо и возьми изогнутый гриф хватом снизу на ширине плеч. Локти и колени держи чуть согнутыми **[А]**. Не меняя положения локтей, подними штангу к плечам **[Б]**. Выдержи секундную паузу, после чего вернись в исходное положение и повтори.



2. Жим гантелей стоя

3 СЕТА, 6 ПОВТОРОВ, ОТДЫХ МИНИМАЛЕН*

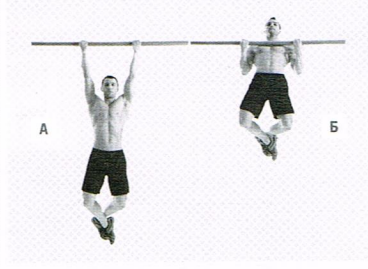
Встань прямо, поставив ноги на ширину плеч. Гантели подними к плечам, развернув их друг на друга **[А]**. Выжми гантели над собой **[Б]**. Медленно вернись в исходное положение и повтори.
*Пауза отдыха равна времени, которое ты потратишь на то, чтобы взять гантели полегче. Все подходы этого упражнения нужно сделать в режиме дроп-сета, каждый раз снижая вес на 10–15%.



3Б. Подтягивания обратным хватом

4 СЕТА, 12 ПОВТОРОВ, ОТДЫХ 30 СЕКУНД

Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом снизу на ширине плеч **[А]**. Сводя лопатки, подтянись **[Б]**. В верхней точке остановись на секунду, после чего медленно вернись в исходное положение. Если подтягивания тебе делать тяжеловато, замени упражнение на вертикальную тягу обратным хватом.



5. Отжимания от пола с резиной

1 СЕТ, 50 ПОВТОРОВ, ОТДЫХ НЕ ОПРЕДЕЛЕН

Перекинь резину через спину и встань в упор лежа, как показано на фото **[А]**. Сгибая руки, опустись как можно ниже, стараясь коснуться пола грудью **[Б]**. Теперь, после мимолетной паузы, вернись в исходное как можно быстрее — мощным взрывным движением. Повтори.

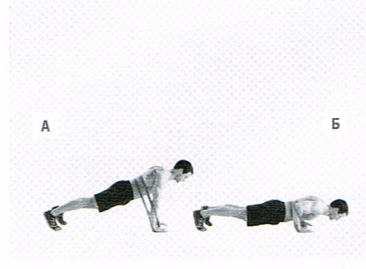


ФОТО: BETH BISCHOFF

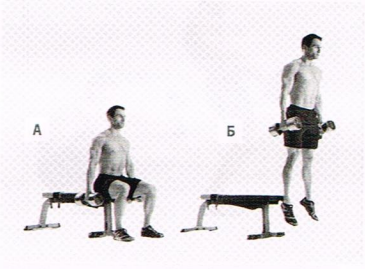
Тайлер Инглиш, сертифицированный персональный тренер, автор книги "Библия натурального бодибилдинга" и создатель этой тренировочной программы : "Если ты нагружаешь свои мышцы достаточно часто, у них не остается другого выбора, кроме как начать расти. Варьируя количество повторов, подходов, продолжительность пауз отдыха и прочие тренировочные параметры, ты максимизируешь свой прогресс на каждой тренировке".

ТРЕНИРОВКА Б

1. Выпрыгивания с лавки

5 СЕТОВ, 3 ПОВТОРА, ОТДЫХ 60 СЕКУНД

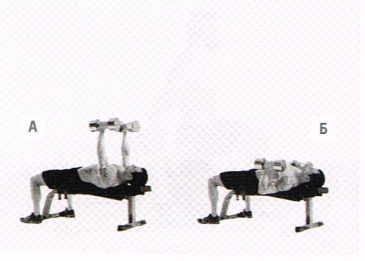
Сядь на край скамьи, взяв в руки гантели и удерживая их в прямых руках по сторонам от бедер **[А]**. Выпрыгни вверх, не сгибая рук **[Б]**. Приземлись настолько мягко, насколько сможешь, и вернись на лавку. Повтори прыжок.



2. Жим гантелей на горизонтали

3 СЕТА, 5 ПОВТОРОВ, ОТДЫХ 45 СЕКУНД

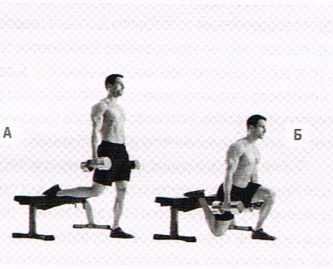
Ляг на лавку, подняв гантели над собой. Ладони разверни друг на друга **[А]**. Сгибая руки, опусти гантели по бокам от груди **[Б]**. Выдержи паузу, после чего выжми гантели в исходное положение.



3А. Болгарский сплит-присед с гантелями

4 СЕТА, 16 ПОВТОРОВ*, ОТДЫХ МИНИМАЛЬНЫЙ

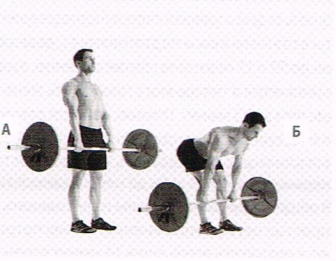
Встань спиной к лавке в двух шагах от нее. Взяв гантели, поставь стопу правой ноги подъемом на лавку **[А]**. Плавно опустись вниз до тех пор, пока бедро левой ноги не станет параллельным полу **[Б]**. Вернись в исходное положение и повтори. Сделав все повторы, смени ногу и сразу же продолжи.
*сделай 8 повторов каждой ногой



3Б. Румынская тяга со штангой

4 СЕТА, 12 ПОВТОРОВ, ОТДЫХ 30 СЕКУНД

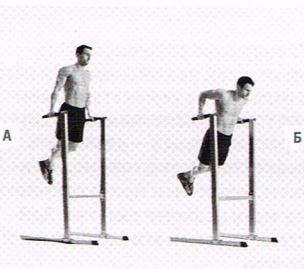
Поставь ступни на ширину таза, выпрямись и возьмись за штангу хватом сверху чуть шире бедер **[А]**. Сохраняя ноги слегка согнутыми, отведи таз назад и наклонись, опустив гриф до середины голени **[Б]**. Вернись в исходное положение и повтори.



4. Отжимания на брусьях

3 СЕТА, N ПОВТОРОВ*, 60 СЕКУНД ОТДЫХА

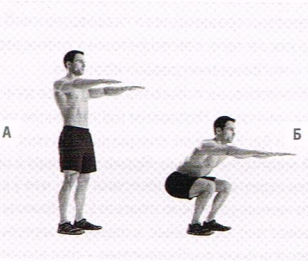
Поставь ладони на брусья и встань на прямые руки **[А]**. Плавно сгибай руки, пока плечи не опустятся до параллели с полом **[Б]**. Не раскачиваясь, вернись в исходное положение и повтори.
* остановись за 2 повтора до полного мышечного отказа



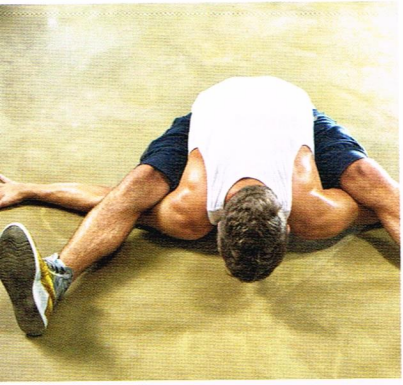
5. Воздушные приседания

1 СЕТ, 50 ПОВТОРОВ, ОТДЫХ НЕ ОПРЕДЕЛЕН

Поставь ступни на ширину плеч, выпрямись и вытяни руки перед собой **[А]**. Разводя колени и отводя таз назад, опустись в присед до параллели бедер с полом **[Б]**. Вернись в исходное положение и повтори движение, причем как можно быстрее.



ГУТТАПЕРЧЕВЫЙ МАЛЬЧИК



Тренер в фитнес-клубе уже не первый раз подходит ко мне с советом не увлекаться одними только железками, но еще и растягиваться — развивать гибкость. Честно говоря, шпагаты, мостики и прочее терпеть не могу с самого детства. Действительно ли это так полезно?

ВЕНИАМИН

ОТВЕЧАЕТ АВТОР АМЕРИКАНСКОГО МН МАЙКЛ ИСТЕР

Как, наверное, большинство парней, я прекрасно понимаю твою нелюбовь к растяжке. Какой смысл валяться на коврике, когда можно посвятить это время становой тяге или жиму лежа?! Я и правда не понимал этого до тех пор, пока мое тело не стало давать сбои — я серьезно травмировал тазобедренный сустав после того, как подытожил тренировку ног многокилометровым кроссом.

К счастью, не только боль является лучшим учителем. Неплохим наставником оказался и Даг Кечижан, специалист по спортивной медицине из Нью-Йорка и эксперт в области стретчинга. Он объяснил мне, что у каждого человека можно отыскать проблемы с гибкостью, связанные, в первую очередь, с мышечными дисбалансами — они возникают из-за того, что мы очень много сидим и вообще изо дня в день постоянно находимся в одних и тех же позициях. Даг прописал мне занятия стретчингом на ежедневной основе.

По правде говоря, его задания были больше похожи на уроки кунг-фу, чем на йогу, взять хотя бы модифицированную позу голубя: "Большинство людей, когда стоят, неосознанно смещают таз вправо, что ограничивает подвижность левого тазобедренного сустава", — пояснил мне Кечижан. Поза голубя, по уверению доктора, помогает исправить эту ситуацию, но не "бесплатно". Когда я первый раз попробовал сделать модифицированного "голубя", ощущения были такие, словно мой тазобедренный сустав рвут на части. Другие движения тоже были больше похожи на пытки, чем на тренировку. Помогало справиться с болью правильное дыхание — я делал каждое упражнение, считая количество глубоких вдохов, это помогало достигать максимального мышечного расслабления.

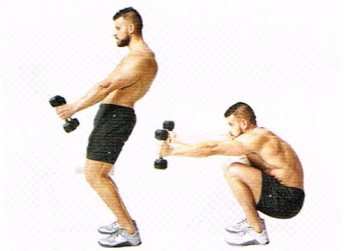
После первого сеанса я сразу почувствовал приятную легкость и потому решил продолжать. Я растягивался каждый день — перед силовой тренировкой в качестве разминки, в дни отдыха делал свой комплекс прямо в офисе или дома перед телевизором. Насмешливые взгляды коллег, называвших Кечижана колдуном, я нагло игнорировал.

Резюмирую: оно того стоило. В течение месяца боль в бедре стала воспоминанием. Я наконец смог воспроизводить такие позиции, на которые ранее был неспособен. До шпагата мне, конечно же, было далеко, но глубокий присед с абсолютно прямой спиной у меня стал получаться прекрасно. Улучшившаяся гибкость сразу же сказалась на технике силовых упражнений, и личные рекорды посыпались на меня как из рога изобилия. Очень скоро я удвоил свои лучшие результаты в отжиманиях и подтягиваниях, доведя их до 50 и 15 повторов соответственно, а два километра я теперь могу пробежать меньше чем за 7,5 минут. Помню, как моя девушка, в очередной раз увидев меня в позе голубя, воскликнула: "Черт возьми, этот твой доктор-ведьмак раскачал тебя до неузнаваемости!" В общем, рекомендую всем практиковать эти простые четыре упражнения, на них потребуется потратить всего лишь 10 минут в день".

Инструкция: выполняй в каждом упражнении заданное количество повторов. Делай их каждый день перед тренировкой или на ночь в день отдыха.

1. Глубокий присед с противовесом

Возьми пару гантелей и зажми между коленями фоам-роллер. Теперь сначала немного поведи колени вперед, после чего опустись тазом назад как можно ниже. Используй при этом самые легкие гантели, которые позволят выполнить задание. Попробуй максимально округлить поясницу, подвернув таз под себя. В этой позиции сделай пять глубоких вдохов и выдохов. Встань, вернувшись в исходное положение, — это 1 повтор. Сделай 3–5 повторов.

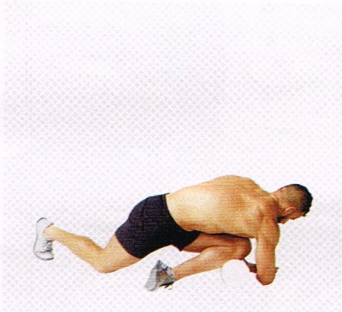


2. Стретч квадрицепса

Встань на одно колено спиной к опоре, которая должна быть высотой тебе по колено. Помести подъем стопы на опору, расположив колено этой же ноги как можно ближе к опоре. Теперь постарайся прижать ягодицы к пятке растягиваемой ноги. Задержись в этом положении на 1–2 минуты, после чего смени ногу и продолжи.

ФОТО: DIOMEDIA, BEN GOLDSTEIN

3. Модифицированная поза голубя
Встань на четвереньки, поместив под левое колено свернутое в трубочку полотенце или фоам-роллер. Теперь уведи стопу правой ноги по диагонали — назад и левее. Плавно покачивайся взад-вперед по фоам-роллеру в течение двух минут. Если ты ощущаешь растяжение в области ягодиц со стороны левой ноги, ты все делаешь правильно.



4. Вис на турнике
Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом сверху. Слегка напряги ягодицы и сделай вдох. Теперь медленно выдохни как можно больше воздуха — ты сразу ощутишь, как растягиваются широчайшие. Сделай 5 глубоких вдохов и выдохов — это 1 повтор. Нужно сделать 3–5 повторов.

НОУ-ХАУ

С ДМИТРИЕМ СМИРНОВЫМ

Как Вы относитесь к возможности (эффективности) использования минимального сплита “верх/низ” или “тяни-толкай” для гипертрофии мышечной массы?
ИГОРЬ

Разделение по принципу “верх/низ” я считаю одним из лучших способов добиться мышечной гипертрофии. Насколько бы привлекательной ни казалась идея об интенсивной, но редкой (раз в неделю) тренировке каждой мышечной группы, на практике это все работает достаточно вяло. Для оптимального роста результатов одну и ту же мышцу следует нагружать как можно чаще — при условии сохранения возможности восстанавливаться, разумеется. И оптимальным считается повторение нагрузки каждые 48–72 часа. При разделении тела на “верх” и “низ” и четырех тренировках в неделю этот принцип соблюдается полностью. Бонусом к такому сплиту идет еще один приятный момент — тренировка ног становится не формальностью, а двумя полноценными тренировочными днями.

Читаю ваш журнал давно, но, насколько помню, ни разу не встречал рекомендаций по тренировкам для людей, перенесших операцию по замене тазобедренного сустава. Мне 55 лет, операцию надо было делать еще лет 10 назад, держался только за счет плавания и фитнеса. Но пришлось-таки прооперироваться, все прошло удачно. Есть рекомендации врачей по реабилитационному периоду, но нет понимания, как правильно заниматься в зале после выхода на нормальную жизнь. Порекомендуйте систему аэробных и силовых упражнений (бассейн, конечно, обязателен).
АЛЕКСАНДР

Тебе необходимо соблюсти здоровый баланс между “слишком мало” и “слишком много”. То есть, с одной стороны, не ограничивать себя в физических нагрузках, а с другой — избегать в данном вопросе торопливости. После того как пройдешь “палатно-постельный” период, начнешь понемногу ходить с помощью ходунков или костылей и сумеешь из положения сидя поднимать и опускать прооперированную ногу без мышечного тремора — можно постепенно приступать к тренировкам. Задача — помочь мышцам, отвечающим за движение в тазобедренном суставе, “вспомнить себя”. Внимание: на начальном этапе это придется делать с фиксированным положением бедренной кости. Ты можешь начать тренировать квадрицепс и мышцы задней поверхности бедра, обязательно избегая исходных положений с согнутым или отведенным бедром. Далее постепенно вводи движения, в основном выполняемые на блочном устройстве (такие как разгибание бедра, сгибание бедра и даже его приведение и отведение). Затем в список упражнений можно включить жим ногами. Тренировки следует проводить часто — до 5 раз в неделю. Количество повторов и подходов следует регулировать под самочувствие, начав с минимальных цифр. Кстати, насчет бассейна спешу предупредить: не все специалисты считают плавание обязательным элементом постоперационной реабилитации! В некоторых случаях это может быть даже опасно, особенно если речь идет о плавании брассом.

Нужно ли запивать во время приема пищи? Или жевать всухомятку?
ДЕНИС АЛЕКСАНДРОВИЧ

Скорее нужно, чем наоборот. Современная точка зрения на питье во время еды достаточно далеко ушла от той, что ранее утверждала о вреде подобного подхода. Выпиваемая во время еды вода или другие напитки не способны ни нарушить нормальную кислотность в желудке, ни помешать полноценному пищеварению, ни навредить здоровью еще каким-либо другим способом. Более того, есть данные, что некоторые люди, запивая еду водой, улучшают усвоение пищи и положительно влияют на аппетит. Так что если всухомятку тебе есть некомфортно — пей на здоровье!

У тебя есть мышцы, но хочется больше? Срочно пиши Дмитрию Смирнову: mhealth.ru/advice/fitness/

GUIDE TO STYLE

РЕШЕНИЕ

ДАВАЙ ПОЛЕГЧЕ

Мода на спорт не сдает позиции: вот уже который год кроссовки и кеды можно носить с любой одеждой. И даже жара тебе не помеха — в нынешнем сезоне вышла куча моделей из легких воздухопроницаемых материалов. Выбор за тобой.

КОРОТКАЯ ПРОГРАММА

Мы хорошенько изучили последние коллекции и выбрали самые модные и практичные шорты, которые подойдут для любых твоих летних приключений.

Джинсовые

Шорты из денима — отличный вариант для пикников, прогулок и фестивалей. Смело надевай их с яркой одеждой и броскими аксессуарами, главное — не забывай следить за сочетанием цветов.

Шорты **O'stin**
Футболка **Timberland**
Кроссовки **Ecco**
Рюкзак **Springfield**
Очки **Ray-Ban**

Классические

Однотонные хлопковые шорты без зазрения совести можно носить с блейзером, рубашкой и прочими атрибутами классического стиля. Ходить на работу в таком виде мы не советуем, а вот в ресторан на побережье — самое то.

Шорты **S.Oliver**
Рубашка **Pal Zileri**
Пиджак **Dockers**
Топсайдеры **Geox**
Сумка **Pal Zileri**

Карго

Практичные многокарманные шорты — вещь сугубо спортивная. Удачно сочетать их, например, с пиджаком и мокасинами — дело непростое и рискованное. Лучше носи шорты-карго с худи и кедами, не прогадаешь.

Шорты **Calvin Klein Jeans**
Футболка **Marc O'Polo**
Худи **O'stin**
Кеды **Fabi**
Кепка **Levi's**

Men's Health

ПОДПИШИСЬ НА МУЖСКОЙ ЖУРНАЛ О ГЛАВНОМ — И ПОЛУЧАЙ СВЕЖИЙ ВЫПУСК ОДНИМ ИЗ ПЕРВЫХ!

ПРЕИМУЩЕСТВА ПОДПИСКИ НА ЭЛЕКТРОННУЮ ВЕРСИЮ:

- журнал моментально появляется в твоем киоске в день выхода номера;
- ты не пропустишь очередной выпуск благодаря удобной системе уведомлений;
- загруженные на твое устройство номера Men's Health будут всегда под рукой и не займут много места;
- и самое приятное — ты получаешь журнал по специальной цене.

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ НА IOS-ВЕРСИЮ MEN'S HEALTH

(доступна для iPad и iPhone):
3 месяца — 229 руб.
6 месяцев — 459 руб.
12 месяцев — 849 руб.

ТАКЖЕ ПОДПИСКА НА MEN'S HEALTH ДОСТУПНА ДЛЯ ANDROID-УСТРОЙСТВ

Загрузите в Google play

Загрузите в App Store

16+

РЕКЛАМА

КАНУЛ В ЛЕТО

Планируешь отпуск в жарких странах? Неплохо бы и о гардеробе подумать заранее, чтобы не бросать в чемодан что попало в последний момент. Лови основные тенденции: полоска, цветочный принт, контрастные сочетания и мелкий рисунок.

Поло **Cruciani**
Шорты **Dockers**
Очки **Ray-Ban**

Футболка Tom Tailor
Рубашка Springfield
Шорты Lacoste
Очки Ray-Ban

Футболка **Colin's**
Ветровка **Nike**
Шорты **Tom Tailor**
Кроссовки **Puma**
Очки **Bally**

Футболка **Lee Cooper**
Брюки **Marc O'Polo**
Рюкзак **Piquadro**

Поло **Lacoste**
Брюки **Aeronautica Militare**
Куртка **Geox**
Ботинки **Alessandro Dell'Acqua**

Футболка **Tommy Hilfiger**
Брюки **Tom Tailor**

Футболка **Calvin Klein Jeans**
Рубашка **Colin's**
Брюки **Dockers**

Фотограф: **Георгий Костава**
Стиль: **Георгий Костава**
Модель: **Yoni Barel**

Снято на камеру Sony Alpha ILCE-7M2

Благодарим отель
Pleasure Harbor Boutique Hotel, Koh Samui, Thailand (phbsamui.com) за помощь в проведении съемки.

Футболка **Tom Tailor**
Брюки **Lacoste**
Кроссовки **Nike**

ЗАЩИЩАЙТЕСЬ, СУДАРЬ!

Любишь бодрые развлечения на свежем воздухе? Мечтаешь перебраться из фитнес-клуба на открытую спортплощадку? Планируешь пикник на берегу водоема? На этой странице ты найдешь солнцезащитные средства, которые не позволят ультрафиолетовым лучам сушить и старить твою кожу этим летом.

- Защищай свой организм от солнца и снаружи, и изнутри. Летом добавь в меню продукты, которые стимулируют выработку меланина и антиоксидантную активность в клетках: арбузы, персики, абрикосы, дыни, морские водоросли, арахис, бобы.
- Носи летом светлую одежду из натуральной ткани (натуральные материалы — это естественный "климат-контроль" для тела). Черный цвет поглощает излучение, тогда как белый — отражает его.

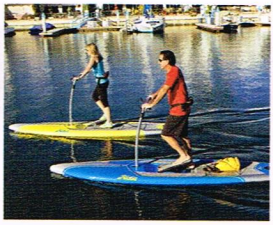
POINT 65 GEMINI

Разборная байдарка, которая решает сразу три проблемы. Во-первых, ее легко хранить. Во-вторых, ее легко перевозить. И, наконец, в-третьих, в ней помещается сколько угодно друзей и родственников. Шведский инженер Магнус де Брито изобрел надежную модульную конструкцию, благодаря которой байдарка не только разбирается на части, которые влезают в багажник внедорожника или универсала (175 и 98 см длиной), но и может трансформироваться из одноместной в двух-, трех-, да хоть 1000-местную — достаточно просто докупить необходимое количество модулей. Point 65 уже вошла в Книгу рекордов Гиннесса как самая длинная байдарка в мире, для чего был совершен заплыв на 100-местном монстре.

▸ **kayaks.point65.com**

НАСТАИВАЕМ НА ВОДЕ

Летом есть бесконечно много вариантов разных активностей на свежем воздухе, но лучшие из них, конечно, связаны с водой. Особенно если у тебя есть такие вещи.



HOBIE MIRAGE ECLIPSE

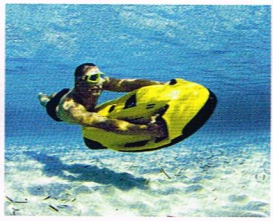
Наконец-то фраза "ходить по воде" будет максимально точно описывать то, что происходит: Hobie Mirage Eclipse — что-то вроде плавучего степ-тренажера, и чем быстрее ты нажимаешь на педали, тем выше становится скорость. Так как доска очень устойчива, с нее можно спокойно нырять или рыбачить. Длина 3,2–3,6 метра (в зависимости от модели). Вес — 24,5–26,7 кг.

▸ **hobiecat.com**

RADINN WAKEJET

Если взять скорость вейкборда и смешать ее со свободой серфинга, получится Wakejet — доска с электромотором, на которой можно кататься стоя или лежа. Скорость девайса впечатляет — до 46 км/ч. Время автономной работы — до 45 минут. Для управления используется беспроводной пульт, который пилот держит в руке.

▸ **radinn.com**



SEABOB F5 S

На этом скутере не сидят и не стоят — за Seabob держатся руками, пока он тянет тебя за собой. Мощный электромотор разгоняет машину по воде до 20 км/ч и под водой — до 18 км/ч (смотри не потеряй плавки!). Заряда аккумуляторов хватает на 60 минут водного безумства, во время которого можно погружаться на глубину до 40 метров и выныривать из воды не хуже дельфина. При размерах 1152 x 507 x 372 мм и весе 35 кг эту штуку можно просто кинуть в багажник, отправляясь в путешествие, и вынимать всякий раз, когда рядом оказывается водоем.

▸ **seabob.com/ru**

GIBBS QUADSKI XL

Что может быть лучше квадроцикла? Наверное, только квадроцикл-амфибия, и он перед тобой. На суше в распоряжении водителя 45 лошадиных сил, способных разогнать Quadski до 72 км/ч, но настоящую мощь он демонстрирует на воде. Когда ты нажмешь кнопку и колеса поднимутся, а выходной вал коробки передач соединится с водометом, с мотора BMW снимется ограничение, и он начнет выдавать все свои 140 "лошадей". Итог — те же 72 км/ч, что и на суше, или почти 39 узлов! И все же без минусов не обошлось: у Quadski XL только задний привод, так что для серьезного бездорожья он не годится.

▸ **gibbssports.com.ru**

ПОКУПАЙ И КУПАЙ

1. SONY XPERIA Z5

Один из лучших водонепроницаемых смартфонов на рынке. Он великолепно выглядит и может похвастать такими сильными сторонами, как 5,2-дюймовый экран, 23-мегапиксельная камера, расширяемая до 200 Гб память и сканер отпечатков пальцев. Рейтинг IP68 говорит о том, что Sony Xperia Z5 готов к даже к получасовому погружению на глубину более 1 метра.

▸ **sony.ru**

2. MONSTER SUPERSTAR BACKFLOAT

Просто брось эту беспроводную акустику в воду и смотри, как она плавает и "поет". Кроме музыки этот Monster способен передавать и голос звонящего тебе, работая в режиме hands free.

▸ **monsterproducts.ru**

3. OVERBOARD PRO-VIS WATERPROOF BACKPACK

Полностью водонепроницаемый рюкзак — незаменимая вещь для тех, у кого есть не только водный транспорт, но и вещи, которые боятся воды. Даже если уронить его в реку или море, ничего не произойдет, рюкзак просто будет плавать на поверхности, пока ты не подберешь его.

▸ **overboardusa.com**

ГОРЯЧИЙ ВЭН

Похоже, если BMW начнет делать утюги, они тоже будут идеально управляться и приятно рычать. Антон Иванов сел за руль компактвэна BMW 225i xDrive Active Tourer, а вышел из болида.

▸ Ты наверняка видел на YouTube один из этих роликов, где известный спортсмен переодевается и гримируется до неузнаваемости, а потом показывает класс любителям на городской площадке, и у тех только что волосы дыбом не встают. Этот автомобиль — точно такой же волк в овечьей шкуре.

Безобидная минивэнистая внешность усыпляет внимание окружающих, но внутри Active Tourer воспринимается совсем иначе. Если ты хочешь расслабленно полулежать в кресле, лениво поворачивая руль одним пальцем, он не для тебя. Собранный и четкий в реакциях, быстрый в разгоне с места и на скорости, этот BMW, кажется, так и рвется компенсировать имидж семьянина крутостью нрава. И этот настрой передается тебе, стоит только плюхнуться в кресло.

Начнем с того, что кресло это очень плотное и с неплохой боковой поддержкой, так что волей-неволей садишься ровно. Такой же плотный тут и руль — толстая баранка налита приятной тяжестью. Уже выезжая с парковки, ты привыкаешь чувствовать автомобиль буквально кончиками пальцев, причем не только рук, но и ног.

Педали у Active Tourer, особенно когда выбран режим Sport, очень чувствительны, в чем заслуга не только 231-сильной турбированной "четверки", но и 8-ступенчатой КПП, которая до последнего не спешит переключаться вверх, позволяя выжать из каждой передачи максимум: давай, кисонька, еще капельку.

С места автомобиль срывается без пробуксовок (до 100 км/ч за 6,8 секунды) — спасибо полному приводу. Он же дарит Active Tourer потрясающую цепкость, когда в повороте, кажется, машину уже должно начать сносить, но она уверенно продолжает оставаться на траектории. И вот тут возникает вопрос: если тебе нужен полноприводный семейный BMW, то почему бы сразу не купить X1 или X3?

Баварцы уверены, что у их кроссоверов и компактвэнов разные покупатели. Мол, последние больше заинтересуют практичных людей (обещают даже 7-местные модификации).

К тому же у Active Tourer есть не только полноприводные, но и переднеприводные версии. Да-да, перед тобой представитель пока еще редкого вида переднеприводных BMW. Он построен на одной платформе с MINI и от большинства собратьев отличается такими вещами, как обычный рычаг КПП вместо уже ставшего привычным для BMW джойсти-

БАВАРЦЫ УВЕРЕНЫ, ЧТО У ИХ КРОССОВЕРОВ И КОМПАКТВЭНОВ РАЗНЫЕ ПОКУПАТЕЛИ

ка и выдвижной дисплей вместо проекционного. Но зато во всем, что касается ощущений от вождения, это BMW на 100%.

Пока ты будешь получать пресловутое "удовольствие за рулем", не останутся в обиде и остальные пассажиры. Задний диван разделен на три части, каждую из которых можно двигать вперед-назад, так что удобно устроится там даже взрослый мужчина. Добавляет ощущение простора и большая площадь остекления, особенно если выбрать машину со стеклянной крышей (кого бы ты ни катал, чужих девушек или своих детей, это неизменно добавляет плюсов). А теперь плохая новость: пока Active Tourer в России не продается, но надежда есть. Ждем.

ХОРОШО СИДИМ

Проехав из Чехии в Польшу и обратно на Skoda Superb, Антон Иванов понял, что теперь хочет повторить тот же маршрут уже на заднем сиденье этого автомобиля.

Когда год назад мы впервые писали о новом Superb, практически весь текст заняло описание его электронных систем — не случайно эту модель в Skoda называют "умным домом на колесах". В этот раз я специально не буду углубляться в возможности бесконечных помощников водителю, а расскажу о другом.

Впервые я оказался за рулем Superb в 2005 году. И, как сейчас помню, в первом поколении этой модели мне понравились две вещи: забавный лючок в кресле переднего пассажира, позволявший сидящему сзади просунуть ноги сквозь спинку и вытянуться в полный рост, а также то, что машина была, как братблизнец, похожа на Volkswagen Passat. Но вот я сижу за рулем третьего поколения Superb и получаю удовольствие в том числе и от того, что это именно Skoda. За 11 лет имидж чешской марки вырос в разы, чего не скажешь о цене (в базовой комплектации Superb и сегодня дешевле, чем Passat, — 1 249 000 рублей против 1 329 000).

В России Skoda полюбили за то, что она делает лучшие немецкие разработки доступнее, а еще за то, что чешские машины буквально напичканы разными удобными решениями.

Да, лючка для ног в переднем кресле тут больше нет, но он и не требуется. В новом Superb расстояние до спинок передних пассажиров — 157 мм (это рекорд в классе, между прочим). Причем если ты хочешь еще свободы — не вопрос. В распоряжении заднего правого пассажира есть кнопка, которая позволяет двигать кресло перед ним и даже складывать его спинку. Это была одна из причин, почему, уступив место за рулем коллеге, я пересел именно назад. Второй причиной было то, что мы ехали на Superb с панорамным люком, который сзади гораздо лучше видно. Представь прозрачную панель 1002 x 1200 мм, над которой плывут облака, а потом начинается дождь, и по ее поверхности бегут капли. Если ты хочешь подремать или помечтать, лучшего места не найти. Кстати, так как это люк, его можно и открыть, причем специальный ветрозащитный элемент не пропустит в салон ни лишнего шума, ни сквозняка.

Я уже упомянул о том, что сзади есть куда вытянуть ноги, но стоит рассказать и о том, что в этой части салон Superb рекордсмен по высоте (980 мм), а в ширину он растянулся на впечатляющие 1520 мм. С таким комфортом, если в машине два водителя, остановки для отдыха вообще не требуются — просто пересаживаешься назад и наслаждаешься жизнью, пока напарник рулит. Хочешь большего уединения? Подними шторки на окнах. Надо сделать остановку в дождь? Вынимаешь из специального отсека спрятанный в двери зонт. Класс!

ЕСЛИ В МАШИНЕ ДВА ВОДИТЕЛЯ, ОСТАНОВКИ ДЛЯ ОТДЫХА ВООБЩЕ НЕ ТРЕБУЮТСЯ

Управлять Superb приятно, но думаю, водительские радости тут отчасти принесены в жертву общему комфорту. Руль в нашей 180-сильной машине с 7-ступенчатой DSG был пустоват, а реакции на него несколько вальяжны. Этот автомобиль настраивает на плавное и спокойное путешествие, а не на гонки. Плохо ли это? Думаю, нет. Superb — цельная машина, и было бы неправильно, предложив пассажирам столько удобств, провоцировать водителя на резкую манеру езды.

ПОЖИРАТЕЛЬ КИЛОМЕТРОВ

Уведя с российского рынка все свои малолитражки, Chevrolet оставил нам только лучшее: Corvette, Camaro и Tahoe. Антон Иванов протестировал легендарный внедорожник.

▸ Коридор. В этом автомобиле есть настоящий коридор, и по нему можно ходить. Этот факт поможет тебе осознать масштабы Tahoe. Да, это машина для большой семьи и не менее большой страны. В старых европейских городах такой мастодонт (длина — 5182 мм, ширина — 2045 мм) чувствует себя слоном в посудной лавке, но на московских проспектах ему вольготно.

В 90-е предки нынешнего Tahoe носились тут без номеров и правил, но теперь о тех лихих временах напоминают только билборды с рекламой сериала "Физрук", с которых на нынешний Tahoe с удивлением смотрит герой Нагиева.

Сегодня эта машина привлекает покупателей не брутальным кенгурятником, а электронными игрушками. Как тебе, например, автоматически выдвигающаяся подножка, которая помогает подняться на борт или сойти на землю, но на ходу прячется, чтобы не портить клиренс (200 мм).

Поднявшись по этому трапу внутрь, обнаруживаешь другие приятные мелочи — например беспроводную зарядку для смартфона: положил на специальный нескользящий коврик свою трубку, и она подзаряжается (если, конечно, твой телефон поддерживает эту технологию).

Сам Tahoe заряжен не на шутку. Двигатель объемом 6,2 литра снимает все вопросы о лишнем весе. Даже при своих 3311 кг автомобиль набирает 100 км/ч за 6,8 секунды. Кстати, расплата за эту мощь не так уж велика — на 100 километров этот Chevrolet у меня ел где-то 15 литров. Обидно другое: зная о том, что под капотом теснятся 409 "лошадей", ждешь, что машина будет отзывчивее реагировать на газ. Увы, быстрые реакции — это не про Tahoe. Он сильный, но не резкий. Легко утащит за собой хоть яхту, хоть корабль, хоть дом на колесах (а может и без колес — с его-то 610 Нм!), но вот всевозможные скоростные змейки и мгновенные ускорения — это не к нему. Уже 3,5 оборота руля от одной крайней точки до другой отбивают желание играть на дороге в Даниила Квята, тем более что такие игры могут не оценить сидящие сзади.

ДВИГАТЕЛЬ ОБЪЕМОМ 6,2 ЛИТРА СНИМАЕТ ВСЕ ВОПРОСЫ О ЛИШНЕМ ВЕСЕ

Пассажиром ты чувствуешь себя тут, как в укороченном туристическом автобусе: два ряда кресел по два в каждом, за ними диван на трех пассажиров, на потолке — телевизор. Будь то пробки или просто долгая дорога через всю страну, вряд ли в этой машине кто-то пожалуется на дискомфорт или скуку. Другое дело — укачивание. Этот корабль асфальтовых морей быстро покажет, у кого из седоков вестибулярный аппарат дает сбои, особенно если водителя потянет поиграть в скоростные шашки на дороге. Tahoe не для тех, кто мечтал в детстве о карьере гонщика, а для тех, кто спал и видел себя дальнобойщиком.

Этот автомобиль создан для того, чтобы пожирать сотни километров в день, перевозя счастливые семьи из одного конца страны в другой. Особенно счастливы эти семьи будут, если ты предпочтешь машину не на низкопрофильных шинах, зато с адаптивной подвеской Magnetic Ride. Такой Tahoe будет меньше раскачиваться и не так подробно доносить до пятых точек пассажиров информацию о том, что деньги на ремонт дорог опять ушли не туда. Кстати, о деньгах. На Tahoe уйдет как минимум 2 990 000 рублей.

POLARIS PFD 0305

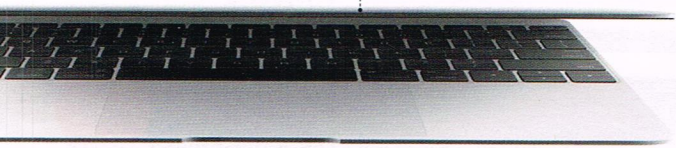
Мы за здоровую еду, и эта сушилка для овощей и фруктов тоже. Она поможет разнообразить питание сейчас и заготовить полезных продуктов на холодное время года — к твоим услугам пять поддонов шириной 25,5 см каждый. 2490 руб.

▸ **polar.ru**

APPLE MACBOOK

Стильный, тонкий, легкий, мощный и долго работающий на одном заряде батареи — компания Apple улучшила каждое из основных преимуществ MacBook. Теперь сердце этой машины — двухъядерный Intel Core M шестого поколения с тактовой частотой до 1,3 ГГц и технологией Turbo Boost, повышающей ее до 3,1 ГГц, когда работы становится особенно много. Также легче справляться с твоими задачами помогут более быстрая память (1866 МГц), новый графический процессор Intel HD Graphics 515 и универсальный порт USB-C. Кроме силы новый MacBook радует выносливостью — ему по силам продержаться до 11 часов на одном заряде батареи. И, конечно, Apple не была бы собой, если бы не подумала о дизайне: теперь среди цветов корпуса, кроме золотистого, серебристого и "серый космос", есть также "розовое золото". Вес MacBook — 907 г, толщина — 13,1 мм. От 106 990 руб.

▸ **apple.ru**



ZTE BLADE S7

Он привлекает внимание уже одним своим салатовым цветом и, когда знакомишься с ним ближе, не разочаровывает. Корпус весом 140 граммов приятно лежит в руке и ярко светит IPS-дисплеем (1920 x 1080), покрытым 2,5D-стеклом. И спереди, и сзади у этого смартфона 13-мегапиксельные камеры, которые, хотя иногда и подтормаживают, но снимают неплохо. Из явных минусов можно отметить только тот факт, что из двух слотов под сим-карты в S7 лишь один поддерживает 4G, второй — работает только в 2G. 25 000 руб.

▸ **zte.ru**

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

BRAUN BT 5070

У тебя есть борода, а у этого триммера — целых 25 настроек длины для ухода за ней. Байкерская борода, борода викторианской эпохи, козлиная бородка, эффект легкой (или тяжелой) небритости — любой твой каприз будет удовлетворен максимально быстро и точно. 4950 руб.

▸ **braun.ru**

SONY BRAVIA XD93

Вот телевизор Sony Bravia XD93, а вот пять причин, почему он должен занять почетное место в твоей гостиной. Во-первых, он поддерживает расширенный динамический диапазон 4K HDR, а это гарантирует более высокую яркость, контрастность и цветопередачу. Во-вторых, в нем используется процессор обработки изображения 4K X-Reality PRO, который позволяет получать более детализированное изображение, что бы ты ни смотрел. В-третьих, расширенные возможности Android TV помогут разнообразить досуг различными приложениями, играми и прочими мультимедийными радостями. В-четвертых, система скрытого размещения кабелей позволит спрятать все шнуры внутри подставки телевизора. И, наконец, в-пятых, Sony Bravia XD93 даже выключенный притягивает взгляды — недаром он был удостоен награды Red Dot Design Award 2016. От 229 990 руб.

▸ **sony.ru**

БЫЛО

4–8 МАЯ

ФЕСТИВАЛЬ БЕГА В СОЧИ

На горном курорте "Роза Хутор" в Сочи прошел фестиваль бега Rosa Run. Более тысячи участников приехали сюда из разных городов России. За четыре дня здесь устроили несколько видов испытаний, а самым сложным был горный полумарафон Rosa 777. Его победителем стал Андрей Сафронов из Уфы, который преодолел дистанцию за 1:09:11. Другую информацию про мероприятие ты найдешь на ▸ **rosarun.ru.**

БУДЕТ

8–24 ИЮЛЯ

РАЛЛИ "ШЕЛКОВЫЙ ПУТЬ" — ИЗ МОСКВЫ В ПЕКИН

Старт гонки — на Красной площади, где на своих мощных внедорожниках и грузовиках соберутся гонщики из многих стран мира. Им предстоит пройти более 10 000 километров через степи, горные перевалы, чтобы в итоге добраться до финиша в центре Пекина. Ралли проходит с 2009 года, но в этом году оно впервые станет трансконтинентальным и свяжет маршрутом Россию, Казахстан и Китай. Среди участников — действующий победитель ралли "Дакар" Стефан Петрансель, он поведет в бой три экипажа Peugeot Sport. Подробнее читай на сайте ▸ **silkwayrally.com.**

ФОТО: ROSA RUN, RED BULL CONTENT POOL

Men's Health

КАК ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ НА ЖУРНАЛ

1 Через наш интернет-магазин shop.moscowtimes.ru/mhealth Вы можете оформить подписку онлайн, оплатив ее банковской картой или получив квитанцию для оплаты через любой банк.

2 Через редакцию. Просто позвоните нам (495) 232-92-51 или напишите на e-mail: podpiska@imedia.ru и сообщите, на какой срок Вы хотите подписаться, ФИО подписчика, адрес доставки (включая почтовый индекс), а также номер телефона для связи с Вами. Мы выставим Вам персонифицированную квитанцию для оплаты.

3 Через любое почтовое отделение. Наши подписные индексы в каталогах: "Почта России" – П 1455 , "Каталог российской прессы" – 99024 (для основного формата), 75678 (для мини-формата), "Пресса России" – 27217 (для основного формата), 29220 (для мини-формата).

4 Через подписные агентства. Контакты подписных агентств Вы можете узнать по телефону (495) 232-92-51.

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ ПРИ ОФОРМЛЕНИИ В РЕДАКЦИИ СОСТАВИТ:

1309,00 РУБЛЕЙ ЗА ИЗДАНИЕ ОСНОВНОГО ФОРМАТА (ЗА ГОДОВУЮ ПОДПИСКУ)

792,00 РУБЛЕЙ (ЗА ПОЛУГОДОВУЮ ПОДПИСКУ)

1155,00 РУБЛЕЙ ЗА ИЗДАНИЯ МИНИ-ФОРМАТА (ЗА ГОДОВУЮ ПОДПИСКУ)

682,00 РУБЛЕЙ (ЗА ПОЛУГОДОВУЮ ПОДПИСКУ)

Доставка журнала осуществляется курьером на офисные адреса в г. Москве (в пределах МКАД) и почтовой бандеролью на остальные адреса. При оформлении и оплате подписки до 5 числа текущего месяца доставка начинается со следующего номера.

ПОДПИСКА ПЛЮС ПОДАРОК!

16+

Для участия в розыгрыше подарка за подписку введите промокод **COMH 071606** в поле "Комментарии к заказу" при оформлении заказа в интернет-магазине или сообщите его нашему сотруднику. Предложение действительно до 31 июля 2016 г. Подарок получат первые 30 подписчиков, оформивших и оплативших подписку.

РЕКЛАМА

СОСТАВИЛИ КОМПАНИЮ

В одеколоне Chanel Allure Homme Sport прекрасно все — и форма, и содержание. Созданная в 2007 году легкая и свежая интерпретация классического аромата Allure Homme Sport была оценена по достоинству и сразу обрела поклонников. В ее основу легла многогранная композиция, базирующаяся на сочных нотах апельсина и грейпфрута, пряной смолы элеми, кедра, белого мускуса и амбры. Все эти аккорды, смешавшись в прохладный и энергичный порыв, дарят своему обладателю неиссякаемый заряд энергии, которая помогает добиваться успеха во всех сферах жизни. Подтверждением тому стала новая рекламная кампания в поддержку Chanel Allure Homme Sport Cologne, запущенная этим летом. Аромат, ставший культовым, выбирает и чемпион по прыжкам в воду Хьюго Паризи, и профессиональный лонгбордер Адам Криглер и актер Люк Граймс, известный по роли брата главного героя в фильме "Пятьдесят оттенков серого".

Новый этап

Модный дом Prada пополнил коллекцию ароматов Prada Luna Rossa новым творением Eau Sport. Вдохновил на его создание мир экстремального парусного спорта. В массивном прозрачном флаконе, символизирующем силу мужского характера, заключена композиция из шести классических нот: бергамота, лаванды, цедры цитрусовых, имбиря, кедра и амбры.

В бронзе

Все мы в течение мая следили по телевизору за баталиями, развернувшимися на ледовой арене "Парка легенд". Экипированные в фирменные бейсболки и шарфы актеры сериала "Молодежь" (по сюжету – члены хоккейной команды) выступили в непривычной для поклонников роли активных болельщиков на трибунах во время матча Россия – Швеция. Следить за ходом игры им помогали часы Tissot Quickster RIHF Limited Edition*, выпущенные специально к чемпионату мира 2016.

Танцы на воде

Скандинавская марка Ecco продолжает экспансию в категории спортивной обуви с новыми моделями из коллекции Aquasport. Ботинки и сандалии, в ней представленные, по достоинству оценят активные путешественники, встречающие на пути не только горные тропы, но и реки. Модные кроссовки Ecco Lagoon с системой дренажа в подошве подойдут и тем, кто занимается водными видами спорта. Верхняя часть ботинок сделана из легкой сетки, благодаря чему они быстро сохнут. Смело отправляйся в них в байдарочный поход, на серфинг или кайтинг.

Летнее время

Марка Emporio Armani представила коллекцию часов Light. Полупрозрачные ремешки темно-зеленого, дымчатого, голубого или белого цветов служат отличным дополнением к циферблату с яркой голубой или зеленой подсветкой, которая включается с помощью специальной кнопки. Время на таких часах хорошо считывается и днем, и ночью. Минималистичный белый циферблат дополнен контрастными акцентами, которые повторяют цвета корпуса и ремешка.

Гибкий подход

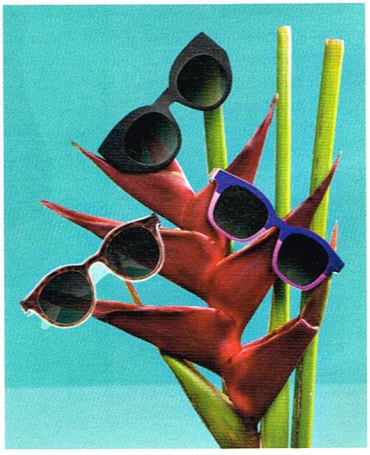
Trigenic Flex — новейшая модель повседневной обуви от бренда Clarks Originals. Для ее разработки команда дизайнеров обратилась к своим архивам. Источником вдохновения послужила специальная линейка Hygienic, выпущенная в далеком 1883 году. Это была радикальная линейка: стильные ботинки, конструкция которых повторяла естественный силуэт стопы, абсолютная противоположность модной в то время неудобной и деформирующей стопу обуви. Прогрессивные знания современных методов конструирования были применены и для создания современной модели кроссовок, которые повторяют естественный изгиб стопы при ходьбе.

Всегда готов

Даже у мужчин со здоровой потенцией случаются осечки из-за стресса, усталости, вредных привычек. Если ты с таким сталкиваешься, то терапия с применением препарата "Вука Вука" точно не помешает. Это биологически активная добавка, согласно инструкции по применению, имеющая в своем составе только натуральные составляющие.

Никакого однообразия

В российских магазинах часовой марки Swatch появилась коллекция солнцезащитных очков Swatch The Eyes. 15 моделей в оправах разных форм: круглой, квадратной и напоминающей крылья. Главная особенность этих очков — все оправы сменные. Подбираешь линзы, защелкиваешь на них оправу выбранного цвета и дизайна — и все, ты готов к летним приключениям.



Восток — дело тонкое

Этим летом в парфюмерных магазинах появилась новинка — свежий восточный аромат Bulgari Man Black Cologne. Как признается его автор, маэстро Альберто Мориллас, он искал особого настроения, чтобы создать аромат с "пламенеющей" свежестью, и использовал для этого теплые и холодные специи. Акцент сделал на туберозе, которую усиливают оттенки пряностей и амбры, белого дерева и мускуса.

Назад в будущее

В 1950-е годы часовая компания Eberhard & Co. представила коллекцию Scafograf. Она усовершенствовалась на протяжении многих лет и получила все основные функции часов, необходимые для погружения на глубину, все то, что ценят водолазы и поклонники водных видов спорта. Новый Scafograf 300 в стальном 43-миллиметровом корпусе с однонаправленным вращающимся безелем из керамики, с люминесцентными отметками на первые 15 минут шкалы, изогнутым сапфировым стеклом и гелиевым клапаном посадили на стальной браслет с запатентованной застежкой Déclic. Цифра 300 в названии этих часов указывает на глубину, на которой эта модель сохраняет свою водонепроницаемость.

С легкой ноги

Мастера марки Fabi превратили обработку обуви по технике Flex Goodyear, состоящей из 102 этапов ремесленного производства, в международный патент. Преимущества Goodyear очевидны: водонепроницаемость, комфорт при носке и долговечность из-за возможности замены подошвы. Монки из весенне-летней коллекции, изготовленные по этой технологии, можно найти в бутиках Fabi и No One.

Жаркие дни

Компания Petronas объявила о начале продаж в России моторного масла Syntium °CoolTech™ для двигателей легковых автомобилей. Движение в пробках, на крутых подъемах, разгон на трассе приводят к сильному нагреву внутренних деталей, и тут в дело вступает моторное масло, которое защищает движок от перегрева и обеспечивает его бесперебойную работу.

Надежная защита

Бренд Rexona основательно подготовился к лету и представил серию антиперспирантов Rexona с формулой "Антибактериальный эффект". Новинка, как утверждают производители, не раздражает и бережно относится к естественной микрофлоре нежной кожи в зоне подмышек. Средства для борьбы с запахом представлены и в виде спрея, и с роликовым аппликатором, и в виде антиперспиранта-карандаша.

Джейсон Морган

20 ЛЕТ СПУСТЯ

Аромат — субстанция недолговечная и летучая. Лучшие "носы" парфюмерных домов стараются создать и заключить во флакон композицию, которая напомнит его обладателю о чем-то сокровенном или просто совпадет с настроением. Но, увы, наши вкусы постоянно меняются, и парфюмы-"долгожители" — очень редкая штука. Аромату Giorgio Armani Acqua Di Giò удалось невозможное: он был частью жизни мужчин на протяжении 20 лет. Тот, кто выбрал своим ароматом Acqua di Giò, живет в гармонии с природой и самим собой. Невозмутимый, сильный и уверенный в себе мужчина, которому нравится его жизнь. Все фотографы, помогавшие создавать историю легендарного парфюма — Патрик Демаршелье, Херб Риттс, Питер Линдберг, Брюс Вебер и Мэттью Брукс, — используют для создания образов изящную простоту белого и черного. Чтобы вдохновить молодое поколение на особое отношение к жизни в стиле Acqua di Giò, в социальных сетях запущена первая серия анимированных гифок с Джейсоном Морганом, представляющим аромат.

Японское искусство

Марка Seiko подготовила коллекцию Presage, посвященную первым японским механическим часам Laurel 1913 года. Ожившая история — два автоматических хронографа, циферблаты которых в духе японского традиционного мастерства покрыты эмалью или лаком. Часы оснащены специальным механизмом, разработанным Seiko, позволяющим стрелкам хронографа мгновенно возвращаться в исходное положение. Обе версии новинки выпущены тиражом в 1000 экземпляров.

Сборная Skoda и чемпионат мира по хоккею

За те 24 года, что Skoda поддерживает чемпионаты мира по хоккею, мы уже привыкли к тому, что на каждом мировом первенстве лед украшает логотип чешской компании, а на трибунах красуются ее новинки. Прошедший в Москве и Санкт-Петербурге чемпионат не стал исключением — на каждом матче мы видели флагманский Superb и динамичную Octavia Combi RS. Кроме того, на время проведения турнира Skoda предоставила организационному комитету ЧМ 45 автомобилей. Еще две Skoda выехали на лед во время награждения победителей, когда председатель совета директоров Skoda вручил награду самому ценному игроку ЧМ — финну Патрику Лайне.

Живи не тужи

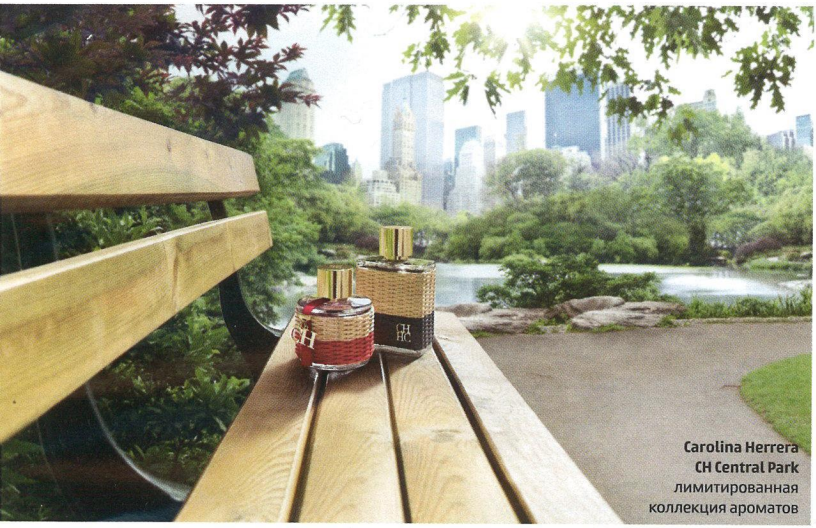
Как пользоваться деньгами банка бесплатно? С помощью премиальной кредитной карты "Элемент 120" можно без комиссии оплачивать покупки и услуги по всей России, в том числе в интернет-магазинах. Беспроцентный возобновляемый период — 120 дней, а это четыре календарных месяца! Алгоритм прост: совершай покупки по карте в кредит, а затем полностью и в срок гаси задолженность перед банком. Оформить карту можно в "Почта Банке", там же и уточни все детали.

Чудо-остров

Уже стало хорошей традицией, что итальянский дом Dolce & Gabbana встречает жаркое лето выпуском лимитированных ароматов из коллекции Light Blue. Продолжая свое путешествие по Средиземноморью, новые ароматы рассказывают историю встречи мужчины и женщины, произошедшей на горячем прибрежном песке острова Капри, и погружают нас в его кристально синие воды. Талантливые дизайнеры представили на суд публики насыщенную цветочную композицию Light Blue Love in Capri для женщин и яркий древесный Beauty of Capri – для мужчин. Красота острова увековечена на упаковке: на коробочках изображена отвесная скала смотрящей на море горы Соларо.

Прикоснуться к мечте

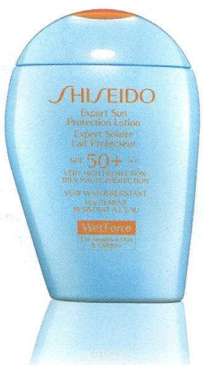
Что может быть лучше, чем подарить юному фанату футбола возможность по-настоящему прикоснуться к мечте? 16 мая штаб-квартира KIA Motors совместно с UEFA и звездами спорта и шоу-бизнеса объявили победителя всероссийского конкурса "Юный арбитр KIA". Им стал 11-летний правый фланговый защитник специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва "Химки" Михаил Андрюшков из Московской области. Он заработал право вместе с главным арбитром вынести на поле официальный мяч Евро-2016 и открыть матч Россия – Словакия во французском городе Лилль. Жюри национального этапа глобального конкурса "Юный арбитр KIA" составили известные футболисты Руслан Нигматуллин и Дмитрий Булыкин, музыкант Сергей Кристовский, телеведущая Ирена Понарошку, а также топ-менеджеры KIA Motors Rus.



Carolina Herrera CH Central Park лимитированная коллекция ароматов

a.testoni ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
adidas Originals ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-6122; м-н "Олимп", ул. Красная Пресня, 23, стр. 1; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; adidas.ru
Aeronautica Militare Bosco di Ciliegi: ГУМ, Красная пл., 3; ТЦ "Петровский Пассаж", ул. Петровка, 10; ТД "Весна", ул. Новый Арбат, 19, стр. 1
Alessandro Dell'Acqua ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Bally (аксессуары) ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Calvin Klein Jeans ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 980-6595; ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: (495) 980-6596; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4

Shiseido солнцезащитный лосьон для чувствительной кожи SPF 50+



Caterpillar сеть м-нов "Спортмастер": Смоленская пл., 6, стр. 1; sportmaster.ru
Colin`s ТЦ "Вегас", 24-й км МКАД; ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; МЕГА-Белая Дача; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
Cruciani ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
DIM ТК "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, этаж 1, ТЦ "Авиапарк", Ходынский бул., 4, этаж 2
Dockers ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; МЕГА-Белая Дача, 14-й км МКАД
Ecco ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Райкин Плаза", ул. Шереметьевская, 6, корп. 1; ул. Новый Арбат, 28; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4
Fabi ул. Тверская, 6; ГУМ, Красная пл., 3; бутики No One: ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4
Geox ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-8469
Jimmy Choo Столешников пер., 11, т.: (495) 926-8602; "Крокус Сити Молл", ул. Международная, 18, т.: (495) 926-3869; ЦУМ, Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Lacoste ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 1; ТЦ "Ашан Капитолий", пр-т Вернадского, 6, т.: (495) 789-9585
Lee Cooper ТЦ "Капитолий Вернадского", пр-т Вернадского, 6, т.: (499) 951-3334; ТЦ "Отрада", М.О., Красногорский р-н, 7-й км Пятницкого ш., влад. 2, т.: (495) 780-6998; МЕГА-Белая Дача, 14-й км МКАД, т.:(499) 270-2731
Levi's ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
Marc O'Polo ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (499) 272-7243; ТЦ "Капитолий Вернадского", пр-т Вернадского, 6; ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2
Nike ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Авиапарк", Ходынский бул., 4; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
O'stin ТЦ "Рио", Дмитровское ш., 163А; ТЦ "Звездочка", Таганская пл., 1/2 , стр. 1; ТЦ "Европарк", Рублевское ш., 62
Pal Zileri ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Piquadro ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 1
Premiata ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; бутики No One: ГУМ, Красная пл., 3; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4
Puma ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4
Ray-Ban м-н "Очки", Ветошный пер., 17, т.: (495) 620-3482; салон оптики "Смотри", ул. Тверская, 28, т.: (495) 937-9417; бутик "Оптика"; ЦУМ, ул. Петровка, 2; м-н "Интероптика", Нахимовский пр-т, 63
S.Oliver ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, soliver.com
Springfield ТЦ "Домодедовский", Ореховый бул., влад. 14, стр. 3; СПб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30А
Timberland ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-7909; ул. Тверская, 27, т.: (495) 699-7145; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Вегас", 24-й км МКАД; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (499) 922-1915; СПб: ТК "Сенная", ул. Ефимова, 3
Tom Tailor ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1/2; ТЦ "Капитолий Каширский", Каширское ш., 61/2; tom-tailor-online.ru
Tommy Hilfiger ул. Кузнецкий Мост, 7, т.: (495) 221-7366; ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; МЕГА-Белая Дача, МЕГА-Теплый Стан, ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; СПб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30А, т.: (812) 448-2279

DIM трусы-боксеры 3D Flex Stay & Fit

СЕРГЕЙ УТОЧКИН

В каждом времени есть люди, которые вдохновляют других на большие дела. В начале XX века таким человеком был Сергей Исаевич Уточкин — он стал одним из первых летчиков в нашей стране, основал футбольный клуб и катался на роликах, когда про них еще мало кто слышал. Вот тебе его важные поступки и один урок, который наш герой, сам того не желая, оставил после себя.

1. Поднимался в небо

Утром 22 апреля 1910 года в небе Киева тряслась неуверенная деревянная конструкция. Это был Farman IV, один из первых несовершенных летательных аппаратов в истории: каждый полет грозил смертельной аварией. За штурвалом биплана сидел рыжеволосый и широкоплечий человек, одетый в клетчатый пиджак и желтые ботинки на толстой подошве, — это и был 33-летний Сергей Уточкин. Внизу, задрав головы, за ним наблюдала толпа зрителей. Как писала потом газета "Новое время": "Собралось до 49 000 человек..." С 1910 по 1912 год Уточкин сделал около 150 полетов в разных городах. Например, в Гомеле его полетами вдохновлялся Павел Сухой, тогда учащийся мужской гимназии, а в будущем — основатель советской сверхзвуковой авиации. А в Нежине за Уточкиным в небе наблюдал четырехлетний Сергей Королев, который позже станет конструктором космической техники и запустит человека не то что даже в небо — в космос.

2. Бил по мячу

Футбол в России появился тоже в том числе благодаря обаятельному энтузиасту Уточкину. Когда в Одессу переехала контора Индо-Европейского телеграфа, большинство ее работников были англичанами, в 1907 году они основали "Одесский британский атлетический клуб", в составе которого была и первая на территории России футбольная команда: иностранцы били ногами по надутому кожаному мячу, и это было настоящей диковинкой для жителей России того времени. Одним из первых игроков в эту странную игру стал наш герой Сергей Уточкин. Чуть позже он наберет команды из местных жителей и организует два местных футбольных клуба, которые станут одними из первых в нашей стране.

3. Старался все пробовать первым

Сергей стал одним из сильнейших велогонщиков страны: занимал первые места на международных соревнованиях, выигрывал турниры в России. Он был таким популярным, что одно время было даже модно заикаться "как Уточкин". Сергей все время азартно пытался показать, на что еще способен человек: бегал наперегонки с паровым трамваем, достал одним из первых в России роликовые коньки и соревновался на них против велосипедистов. В своих мемуарах, в повести "Моя исповедь" (1913), Уточкин писал, что всего в жизни занимался 15 видами спорта (среди них фехтование, плавание, автогонки, бокс). "Из многих виденных мною людей он самая яркая по оригинальности и по духу фигура", — вот что в 1915 году писал об Уточкине в газете "Одесские новости" Алексей Куприн.

КРУТИТ, ВЕРТИТ, ЕДЕТ

Сергей Исаевич Уточкин родился 12 июля 1876 года в Одессе (Украина). До 15 лет учился в Одесском училище, а потом целиком посвятил себя разным видам спорта. Второй человек в России, который получил диплом пилота. Умер в Санкт-Петербурге 13 января 1916 года.

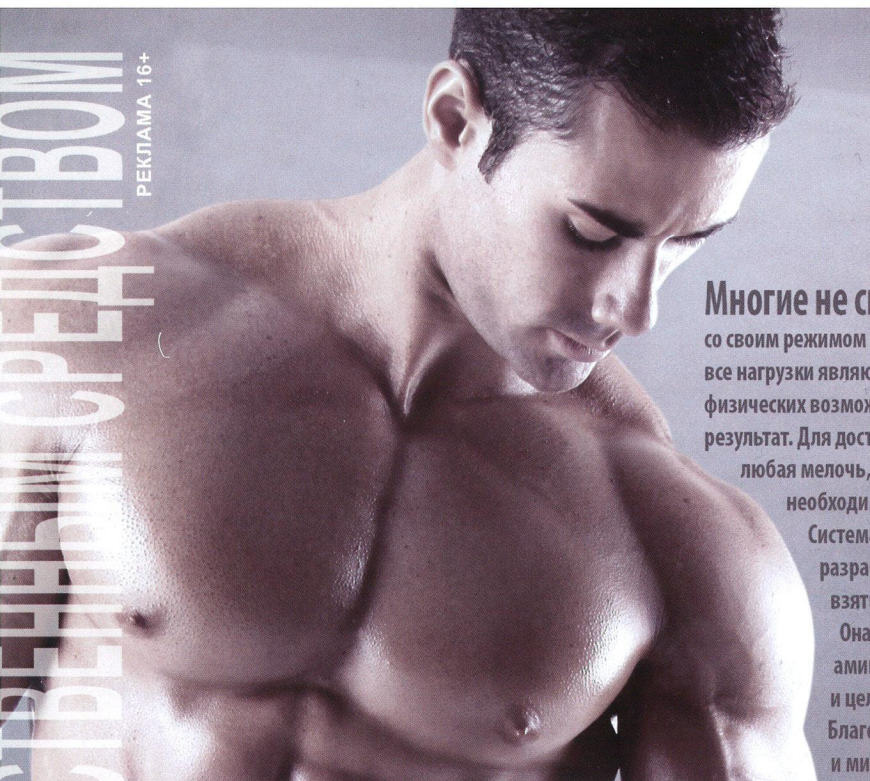
УРОК: УМЕЙ ПЕРЕСТРОИТЬСЯ

Сергей Уточкин не нажил себе состояния, не стал спортсменом с мировой известностью, зато заработал кучу болезней из-за травм: к 39 годам он разваливался на части, его мучили головные боли, бессонница, из-за несбывшихся амбиций нашего героя съедала депрессия. Ко всему этому добавилась семейная драма — от Сергея ушла жена. Не сумев никак встроиться в новую жизнь, Уточкин проводил большую часть времени в поисках работы, пристрастился к наркотикам и вообще, по словам современников, "производил впечатление безумца". Умер в возрасте 39 лет от кровоизлияния в мозг — в больнице Святого Николая Чудотворца для душевнобольных.

ФОТО: МИА "РОССИЯ СЕГОДНЯ"

РЕКЛАМА 16+

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Многие не справляются

со своим режимом питания и тренировок. Но мы знаем, что все нагрузки являются не просто проверкой силы воли и физических возможностей – прежде всего, это работа на результат. Для достижения желаемого результата важна любая мелочь, в том числе, микроэлементы, необходимые для восстановления организма. Система оптимального питания OptiMen была разработана специально для мужчин, готовых взять от жизни всё, и даже больше. Она содержит необходимые организму аминокислоты, пищеварительные ферменты и целый ряд морских и травяных экстрактов. Благодаря комбинации витаминов и минералов, которые входят в состав OptiMen, вы обеспечите прочную основу для развития своего организма.

ИСТИННАЯ СИЛА. МАКСИМАЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ВО ВСЕМ

WWW.OPTIMUMNUTRITION.RU

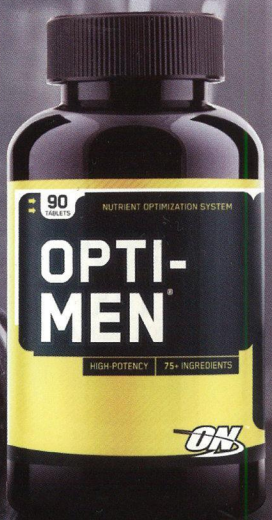
ПРЕДСТАВИТЕЛИ OPTIMUM NUTRITION В РОССИИ:

МОСКВА - WWW.ISOSPORT.RU, WWW.FITMAG.RU, WWW.5LB.RU, WWW.SPORTIVNOEPITANIE.RU, WWW.ATLETICSHOP.RU
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ - WWW.REMSPORT.RU, WWW.FITNESSBAR.RU, WWW.BRUTALSHOP.RU
САМАРА - WWW.FLEX-SPORT.RU
КРАСНОЯРСК - WWW.SPORTLINE24.RU
ЕКАТЕРИНБУРГ - WWW.SVFITNES.RU, WWW.ESPORTLINE.RU
КАЗАНЬ - WWW.ATLETPIT.RU
НОВОСИБИРСК - WWW.SIBATLET.RU, WWW.KULTLAB.RU
КРАСНОДАР - WWW.RUS-SPORT.NET, WWW.NOVOSPORT.RU
УФА - WWW.POWERLABUFA.RU
ЧЕЛЯБИНСК - WWW.FLEX-SPORT74.RU
ВЛАДИВОСТОК - WWW.ACTIVELIFENUTRITION.RU
ХАБАРОВСК, БЛАГОВЕЩЕНСК - WWW.SPORTLAB-DV.RU
КЕМЕРОВО - WWW.PROTEINOV.RU
ПЕРМЬ - WWW.SPORTPIT.PERM.RU
ОМСК - VK.COM/SPORTSHOP55
РОСТОВ-НА-ДОНУ - WWW.SPARTAPRO.RU
НИЖНЕВАРТОВСК - WWW.IRONARGUMENT.RU
СУРГУТ - WWW.ACHILLES86.RU
ЮЖНО-САХАЛИНСК - WWW.PITANIE-DLYA-SPORTA.RU
КУРСК - WWW.FITNESS-KURSK.RU
ЯРОСЛАВЛЬ - WWW.WEIDERSPORT.RU
ВЕЛИКИЙ НОВГОРОД - WWW.E-LIFE.SU
НИЖНИЙ НОВГОРОД - WWW.PROSPORT.R52.RU, WWW.FUNCTIONALFOOD.RU
КАЛУГА - WWW.SPORTFOOD40.RU
ТВЕРЬ - WWW.FLEXGYMTVER.RU
РЯЗАНЬ - WWW.SUPERATLET.RU
ВОРОНЕЖ - WWW.ATLETMARKET.RU

СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ МУЖЧИН
Отвечает потребностям самых активных мужчин, нацеленных на результат.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ
Содержит дневную норму витаминов и минералов.

5 ЭФФЕКТИВНЫХ СМЕСЕЙ
Более 75 ингредиентов для поддержания необходимого баланса питательных веществ в мужском организме.



5 ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫХ СМЕСЕЙ

800 МИЛЛИГРАММ АМИНОКИСЛОТ

WWW.FACEBOOK.COM/OPTIMUMNUTRITION.RU
WWW.VK.COM/ONRUSSIA

Реклама armanibeauty.com